【2023年4月～スタジオプログラム　暫定版】

月曜日

Aスタジオ
- 11:00～11:15 カラダほぐすYOGA45 百瀬　容子
- 12:00～12:15 エアロ１ 百瀬　容子
- 13:00～13:20 BAILA BAILA45 百瀬　容子
- 15:00～15:15 ステップ２ 五十嵐　美奈子
- 16:00～16:05 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 五十嵐　美奈子
- 19:00～20:00 【MOVE BODY】FIGHT45 橋場　仁丈
- 20:20～21:10 オリジナルエアロ 鈴木　宏尭

Bスタジオ
- 11:00～11:15 やさしいバレエ 10:25～11:10 筧田　美由紀
- 12:00～12:15 バレエスクール45 11:30～12:15 筧田　美由紀 有料
- 13:00～13:05 【MOVE BODY】CONDITION30 12:35～13:05 土田　理沙 NEW
- 14:00～14:15 フラフィットネス30 13:35～14:05 鈴木　美喜代 有料
- 15:00～15:15 フラエレガンススクール60 14:10～15:10 鈴木　美喜代 有料
- 19:20～20:05 RITMOS45 桶屋　美千子

プール
- 11:00～11:30 ドルフィン30 11:00～11:30 土屋　紀子 有料
- 12:00～12:20 クロール45 11:35～12:20 土屋　紀子 有料
- 13:45～14:15 クロール ブル＆プレス30 13:45～14:15 南雲　健彦 有料
- 14:20～15:20 ドリル800 14:20～15:20 南雲　健彦 有料

火曜日

Aスタジオ
- 10:10～10:40 骨盤リズムダイエット30 潮見　裕子
- 11:55～12:40 ZUMBA 10:55～11:40 土屋　朋子
- 12:55～13:40 PILATES BODY MAKE45 11:55～12:40 武守　佑真
- 14:30～15:15 やさしいジャズダンス 13:30～14:15 相馬　和志
- 15:40～16:25 ヨガ45 14:30～15:15 小池　光世
- 16:40～17:10 BAILA BAILA45 15:40～16:25 奈良　夢
- 17:10～17:40 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 16:40～17:10奈良　夢 有料
- 19:10～19:50 エアロ１ 19:10～19:50 小池　光世
- 20:10～20:40 【MOVE BODY】CONDITION30 20:10～20:40 小池　光世 NEW

Bスタジオ
- 10:10～10:40 ストレッチ＆リセット 10:10～10:40 土屋　朋子 有料
- 11:00～11:45 カラダほぐすYOGA45 11:00～11:45 潮見　裕子
- 12:00～12:45 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:00～12:45 土屋　朋子
- 13:00～13:45 美姿勢ワークアウト 13:00～13:45 武守　佑真
- 14:30～15:30 ジャズコンビネーション 14:30～15:30 相馬　和志 有料
- 15:40～16:40 バレエ プライベート 15:40～16:40 相馬　和志 有料
- 19:15～19:45 【MOVE BODY】SHAPE30 19:15～19:45 扇原　涼子
- 20:05～20:35 ヒーリングストレッチ30 20:05～20:35 扇原　涼子

プール
- 10:10～10:40 アクアウォーク30 10:10～10:40 田仲　啓子
- 11:00～11:30 フィンスイム30 11:00～11:30 佐藤　慶太 有料
- 11:35～12:20 平泳ぎ45 11:35～12:20 佐藤　慶太 有料
- 13:30～14:15 アクアダンス45 13:30～14:15 中村　文保
- 14:25～14:55 ウォーク＆ジョグ30 14:25～14:55 中村　文保

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 ベリーダンスフィットネス 10:00～10:45 ＳＡＥ
- 11:05～12:05 ヨガ60 11:05～12:05 吉川　和子
- 12:25～13:10 BAILA BAILA45 12:25～13:10 カ石　美香
- 13:25～14:15 ステップ２ 13:25～14:15 カ石　美香
- 14:30～15:15 HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 14:30～15:15 高屋　由紀子
- 15:30～16:00 【MOVE BODY】FIGHT30 15:30～16:00 青柳　康利
- 19:00～19:45 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:00～19:45 槙原　ゆか里
- 20:00～20:45 HIPHOP45 20:00～20:45 槙原　ゆか里
- 21:05～21:50 ベリーダンスフィットネス 21:05～21:50 Ｍａｍｉ

Bスタジオ
- 10:00～10:30 健康エール30 10:00～10:30 土田　理沙
- 10:45～11:05 整えウォーク20 10:45～11:05 土田　理沙 ショートプログラム
- 11:20～12:20 バレエ60 11:20～12:20 カモン　マヤ
- 12:40～13:25 ヴァリアシオンスクール 12:40～13:25 カモン　マヤ 有料
- 14:20～15:05 やさしいHIPHOP 14:20～15:05 関澤　収
- 15:20～16:20 HIP HOPスクール 15:20～16:20 関澤　収 有料
- 20:00～20:45 HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 20:00～20:45 Ｍａｍｉ

プール
- 11:00～11:30 ウォーク＆スイム30 11:00～11:30 佐藤　慶太 有料
- 11:35～12:20 背泳ぎ45 11:35～12:20 佐藤　慶太 有料
- 12:25～12:55 ドリル400 12:25～12:55 佐藤　慶太 有料
- 13:00～13:50 骨盤連動コアウォーク 13:00～13:50 土屋　紀子 有料
- 14:15～15:15 スイム1000 14:15～15:15 南雲　健彦 有料

金曜日

Aスタジオ
- 09:45～10:35 エアロ２ 09:45～10:35 鈴木　宏尭
- 10:50～11:50 RITMOS60 10:50～11:50 鈴木　宏尭
- 12:05～13:05 太極拳60 12:05～13:05 清水　御冬
- 13:15～14:00 みるみる上達する太極拳 13:15～14:00 清水　御冬 有料
- 14:10～14:40 整えウオーク30 14:10～14:40 土田　理沙
- 19:00～19:50 望みきスクール 17:45～18:45 望月　美貴 有料
- 19:00～19:50 ステップ２ 19:00～19:50 望月　美貴
- 20:10～21:00 エアロ２ 20:10～21:00 望月　美貴
- 21:20～22:05 【CARDIOトレーニング】ZONE 21:20～22:05 望月　美貴

Bスタジオ
- 09:55～10:40 BAILA BAILA45 09:55～10:40 奈良　夢
- 11:00～11:45 HULA HULA 11:00～11:45 奈良　夢
- 12:00～12:45 【MOVE BODY】CONDITION45 12:00～12:45 大貫　晴子 NEW
- 13:00～13:45 マットピラティス45 13:00～13:45 大貫　晴子
- 19:15～20:00 【MOVE BODY】POWER45 19:15～20:00 東　勇作
- 20:20～20:50 【MOVE BODY】FIGHT30 20:20～20:50 東　勇作

プール
- 10:50～11:20 スタート＆ターン30 10:50～11:20 南雲　健彦 有料
- 11:25～12:10 バタフライ45 11:25～12:10 南雲　健彦 有料
- 13:30～14:00 アクアミット+F30 13:30～14:00 中村　文保
- 14:10～14:40 アクアダンス30 14:10～14:40 中村　文保
- 15:30～16:30 四泳法800 15:30～16:30 佐藤　慶太 有料

土曜日

Aスタジオ
- 10:20～11:10 エアロ２ 10:20～11:10 関　仁淑
- 11:30～12:20 オリジナルステップ 11:30～12:20 関　仁淑
- 12:40～13:30 ZUMBA（50分） 12:40～13:30 有里巳 有料 予約
- 14:05～14:45 エアロ１ 14:05～14:45 斉藤　朋子
- 15:10～15:40 骨盤リズムダイエット30 15:10～15:40 斉藤　朋子
- 16:05～16:50 ヨガ45 16:05～16:50 斉藤　朋子
- 17:10～17:55 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 17:10～17:55 ＡＫＩ

Bスタジオ
- 10:30～11:15 HULA HULA 10:30～11:15 野崎　夏子
- 11:30～12:30 フラダンススクール 11:30～12:30 野崎　夏子 有料
- 14:35～15:05 【MOVE BODY】SHAPE30 14:35～15:05 扇原　涼子
- 15:20～15:50 【MOVE BODY】FIGHT30 15:20～15:50 扇原　涼子
- 16:15～17:00 HIP HOPダンス基礎 16:15～17:00 ＡＫＩ 有料

日曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 ヨガ45 10:00～10:45 荻沼　明美
- 11:05～11:45 エアロ１ 11:05～11:45 荻沼　明美
- 12:00～12:30 カラダしぼるYOGA30 12:00～12:30 荻沼　明美
- 12:45～13:30 ベリーダンスフィットネス 12:45～13:30 目野　陽子
- 13:50～14:35 【MOVE BODY】POWER45 13:50～14:35 東　勇作
- 14:55～15:40 【MOVE BODY】FIGHT45 14:55～15:40 東　勇作
- 16:00～16:45 BAILA BAILA45 16:00～16:45 笠松　祐子

Bスタジオ
- 10:00～10:45 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:00～10:45 カ石　美香
- 11:05～11:35 はじめてバレエ 11:05～11:35 カモン　マヤ
- 11:50～12:50 バレエスクール60 11:50～12:50 カモン　マヤ 有料
- 13:45～14:45 ベリーダンススクール 13:45～14:45 目野　陽子 有料
- 15:10～15:40 骨盤リズムダイエット30 15:10～15:40 笠松　祐子

プール

【レッスンご参加に関して】
◆スタジオプログラムは有料です。スタジオオプションのご契約、または都度利用料のお支払いが必要です。
◆レッスンご参加の際は、i-tipnessからご予約ください。
※一部の有料スクール・ショートプログラムは除く
【アクアプログラムご参加に関して】
◆アクアプログラムはどなたでもご参加頂けます。ただし、定員に達した時点で受付を終了いたします。
◆レッスン開始30分前から、アクアカウンターにて整理券バンドを配布いたします。