



月 MONDAY			
オープンスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:35～10:20 美Body 牧野奈津	9:40～10:10 カーディオスタート 細野陽太		
10:35～11:20 ステップビート 牧野奈津 【定員36名】	10:30～11:15 BODY BALANCE 齋藤香帆	10:35～11:20 ジャズダンス KITAHERA	
			11:15～11:45 クロール ー
11:35～12:20 あめのもりメソッドBtoB 吉村敏子	11:40～12:25 MEGADANZ Ai		
			12:00～13:00 スペシャルマスターズ ー
	12:45～13:30 バレエ 中田豊晶 【定員27名】	13:00～13:30 ストレッチ 細野陽太	
13:50～14:35 ベージュピラティス 中村清美	13:50～14:35 ZUMBA 勝野久美		
14:50～15:35 ストリートダンス コウタロー	14:50～15:35 ヨガ【流】 梅原菜摘美	14:50～15:20 姿勢改善 中村清美	
15:50～16:35 ソシアルダンス 山本雅也 【定員28名】			14:00～18:00 ジュニアスイミングスクール
		17:40～18:40 ジュニアカルチャースクール	
18:25～18:55 【映像】MEGADANZ VR 【定員14名】			
19:30～20:15 TOPRIDE 北村拓士 【定員16名】	19:35～20:20 BODY PUMP 松浦敬二郎 【定員35名】		19:30～20:00 背泳ぎ 亘洋祐
20:40～21:25 BODY COMBAT 松浦敬二郎	20:35～21:20 ストリートダンス こりん		20:15～21:00 エンジョイマスターズ 亘洋祐

火 TUESDAY			
オープンスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:40～10:25 ヨガ【静】 小林謙	9:45～10:30 バレエ入門 七奈 【定員27名】		
			10:30～11:00 アクアウォーキング 大野順子
10:40～11:25 ストリートダンス MAKO	10:55～11:25 姿勢改善 浦口美砂		
			11:15～12:00 アクアカーディオ 大野順子
11:40～12:25 ステップジャム 今吉誠一 【定員36名】	11:40～12:25 ZUMBA 小倉亜季		
12:40～13:25 美Body 今吉誠一	12:40～13:25 ヨガ【静】 Misa		
13:40～14:25 BITSベージュ 松尾タカシ	13:40～14:25 POWER 小関寿明 【定員35名】		
14:40～15:25 カーディオビート 望月美貴	14:40～15:10 腰痛予防 松尾タカシ		
	15:30～16:00 ストレッチボールR/T 秋元美寛 回数選:ストレッチボール 回数選:ストレッチボール	15:30～16:20 ジュニアカルチャースクール	14:00～18:00 ジュニアスイミングスクール
15:40～16:25 ステップビート 望月美貴 【定員36名】	16:15～16:45 トータルシェイプ 秋元美寛		
		16:30～17:30 ジュニアカルチャースクール	
18:15～19:00 【映像】KIMAX VR 【定員10名】			
19:20～20:05 FIGHT DO 岡峰淳	19:30～20:15 ZUMBA RYU		19:30～20:00 アクアウォーキング 古知屋睦美
20:20～20:50 TOPRIDE 岡峰淳 【定員16名】	20:30～21:15 リラックスヨガ YOKO		20:15～20:45 アクアカーディオ 古知屋睦美

水		木 THURSDAY	
オープンスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:40～10:25 nani Aloha Toshie	9:35～10:20 あめのもりメソッドBtoB 角田淳子		9:45～10:15 クロール —
10:40～11:25 美Body 牧野奈津	10:35～11:20 ステップアップピラティス 貴月あゆむ		10:30～11:15 エンジョイマスターズ —
	11:35～12:20 ソシアルダンス入門 池村太郎 【定員28名】		
12:00～12:30 TOPRIDE 古知屋睦美 【定員16名】			12:20～12:50 アクアウォーキング 長谷山留美
13:10～13:55 K-POP 安井摩耶	13:05～13:50 リラックスヨガ 朝美		13:05～13:35 アクアカーディオ 長谷山留美
14:10～14:55 ヨガ【流】 朝美	14:10～14:55 ZUMBA Hiro		
	15:15～16:00 バレエ入門 岡恭子 【定員27名】	15:30～16:20 ジュニアカルチャースクール	14:00～18:00 ジュニアスイミングスクール
		16:30～17:30 ジュニアカルチャースクール	
17:45～18:30 【映像】MEGADANZ VR 【定員14名】		17:40～18:40 ジュニアカルチャースクール	
		18:50～19:50 ジュニアカルチャースクール	
19:30～20:15 KIMAX 小関寿明 【定員21名】	19:30～20:15 BODY PUMP 松田有輝也 【定員35名】		
20:30～21:15 BODY COMBAT YOSSY	20:35～21:20 BODY BALANCE 松田有輝也		

金 FRIDAY				
	オープンスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	9:35～10:20 美Body 牧野奈津			10:00～10:30 アクアウォーキング 谷尾有希
11	10:35～11:15 カーディオベージュ 牧野奈津	10:35～11:20 ヨガ【流】 Misa		10:45～11:15 アクアカーディオ 谷尾有希
12	11:30～12:15 BITSベージュ 稲葉俊也	11:35～12:20 ZUMBA MIKA		11:30～12:00 平泳ぎ 北村拓士
13	12:30～13:15 HOUSE・ダンス 万里	12:40～13:25 あめのもりメソッドBtoB hitomi		12:15～13:00 エンジョイマスターズ 北村拓士
14	13:40～14:10 TOPRIDE 北村拓士 【定員16名】	13:40～14:25 リラックスヨガ 山崎ゆみ子		
15		14:45～15:30 太極拳24 今野美加江		
16			15:30～16:20 ジュニアカルチャースクール	14:00～18:00 ジュニアスイミングスクール
17			16:30～17:30 ジュニアカルチャースクール	
18	17:50～18:35 【映像】KIMAX VR 【定員10名】		17:40～18:40 ジュニアカルチャースクール	
19				
20	19:15～19:45 TOPRIDE 長根滉太 【定員16名】			19:15～19:45 クロール —
21	20:15～21:00 【映像】FIGHT DO VR 【定員14名】	20:15～21:00 POWER 長根滉太 【定員35名】		20:00～21:00 スペシャルマスターズ —
22				

土 SATURDAY			
オープンスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	9:40～10:25 バレエ 堀浩子 【定員27名】		
9:45～10:30 ステップアップピラティス 美幸			
10:45～11:30 BITSベーシック 秋元美寛			
11:45～12:15 トータルシェイプ 秋元美寛	12:00～12:45 ZUMBA 勝野久美		
12:30～13:15 ヨガ【流】 Miki			
	13:00～13:45 MEGADANZ 岸本真依		
		13:10～14:00 ジュニアカルチャースクール	
14:00～14:45 LESMILLS CORE 渡辺光	14:00～14:45 BODY COMBAT 能美美帆	14:10～15:10 ジュニアカルチャースクール	12:30～16:15 ジュニアスイミングスクール スイミングプールは 2コースご利用可能
15:00～15:45 BODY BALANCE 佐藤薫	15:00～15:45 BODY PUMP 能美美帆 【定員35名】	15:20～16:20 ジュニアカルチャースクール	
16:15～17:00 【映像】KIMAX VR 【定員10名】		16:40～17:40 ジュニアカルチャースクール	16:15～17:15 スペシャルマスターズ 藤本円
		17:50～18:50 ジュニアカルチャースクール	

スタジオレッスス

【予約開始】15日前のプログラム開始時間から

【同時予約本数】最大8本(キャンセル料発生)

【予約スペース有効期限】プログラム開始5分前まで(5分前までにキャンセル)

【その他】予約されていないプログラムに

プールプログラ

【アクアエクササイズ系】アクアウォーキング

【スイミング系】クロール／平泳ぎ／背

日 SUNDAY			
オープンスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:40～10:25 BODY BALANCE 佐藤薫	9:40～10:25 FIGHT DO 古知屋睦美		
		10:00～11:00 ジュニアカルチャースクール	10:30～11:00 アクアカーディオ 渋谷亜樹
10:45～11:30 ベージュピラティス 貴月あゆむ	10:40～11:25 POWER 平拓功也 【定員35名】		11:15～11:45 アクアミックス 渋谷亜樹 【定員25名】
		11:10～12:10 ジュニアカルチャースクール	
11:45～12:30 KIMAX 平拓功也 【定員21名】	11:45～12:30 あめのもりメソッドBtoB chihiro		
12:55～13:40 TOPRIDE 長根滉太 【定員16名】	12:45～13:30 リラックスヨガ Kazuyo		13:30～14:00 バタフライ ー
14:00～14:45 カーディオジャム 今吉誠一	13:45～14:30 ヨガ【流】 Kazuyo		
15:00～15:45 ステップビート 今吉誠一 【定員36名】		15:00～15:50 ジュニアカルチャースクール	15:45～16:30 エンジョイマスターズ 小川絵里香
		16:00～17:00 ジュニアカルチャースクール	
		17:10～18:10 ジュニアカルチャースクール	
		18:20～19:20 ジュニアカルチャースクール	
ン予約について			
【予約キャンセル期限】プログラム開始15分前まで キャンセル待ち登録は何本でも可） 入場ください。それ以降は空いているスペースでのご案内となります。） については当日空きがあれば参加可能です。			
ム定員のご案内			
グ／アクアカーディオ／アクアミックス 45名 泳ぎ／バタフライ／マスターズ 24名			

スタジオレッスン予約について

【予約開始】15日前のプログラム開始時間から 【予約キャンセル期限】プログラム開始15分前まで
【同時予約本数】最大8本(キャンセル待ち登録は何本でも可)
【予約スペース有効期限】プログラム開始5分前まで(5分前までにご入場ください。それ以降は空いているスペースでのご案内となります。)
【その他】予約されていないプログラムについては当日空きがあれば参加可能です。

プールプログラム定員のご案内

【アクアエクササイズ系】アクアウォーキング／アクアカーディオ／アクアミックス 45名
【スイミング系】クロール／平泳ぎ／背泳ぎ／バタフライ／マスターズ 24名