

7月20日(月・祝)プログラムタイムスケジュール

	オープンスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00				
10:00	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		
11:00	10:35 - 11:20 ステップビート 牧野奈津	10:30 - 11:15 BODY BALANCE 齋藤香帆	10:35 - 11:20 ジャズダンス KITAHARA	
12:00	11:35 - 12:20 あめのもりメソッドBtoB 吉村敏子	11:40 - 12:25 MEGADANZ Ai		11:15 - 11:45 クロール 窪島大輔
13:00		12:45 - 13:30 バレエ 中田豊晶	13:00 - 13:30 ストレッチ 細野陽太	
14:00	13:50 - 14:35 ベーシックピラティス 中村清美	13:50 - 14:35 ZUMBA 勝野久美		14:00 - 18:00 ジュニアスイミング スクール
15:00	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	
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				

※プールプログラム・スクール実施時には、ご利用可能コースが変更となる場合がございます。詳しくはスタッフにお尋ねください。
※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。



…枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。



…有料プログラム(別途参加料などが必要なプログラムです。)



スタジオ
WEB予約は
こちらから

