

AQUA studio ※全てのレッスンがWEB予約制です※ yachiyodai 2021.03~ START

	月日	Q O / \ 3					•		18	土田		iliyoddi 20		
時間	STUDIO 1st	HOT Collagen	STUDIO 1st	日 HOT Collagen	STUDIO 1st	曜日 HOT Collagen	時間	STUDIO 1st	HOT Collagen	STUDIO 1st	HOT Collagen	STUDIO 1st	曜日 HOT Collagen	時間
10:00	010210 101	no. conagen	010210 131	1101 001149011	0.05.0	1101 001144011	10:00	010210 101	1101 001149011	0.02.0		0.05.0	1101 001149011	10:00
10.00	太極拳45		ヨガ45				10.00				コラーゲンヨガ45	ヨガ45		10.00
			~リラックス~			おはようストレッチ20			ボディシェイプ30	SOUL DANCE45	~リラックス~	~ボディメンテナンス~		Ä
	10:15~11:00	背骨の調律エクササイズ45	10:15~11:00		初めてエアロ30	10:20~10:40		ヨガ45	10:15~10:45		10:15~11:00	10:15~11:00	コラーゲンヨガ45	
	菊地 三枝	Sintex®~眠れる体づくり~ 10:30~11:15	北原 由理		10:30~11:00 山田 信子	北川 瑞子		~ボディメンテナンス~ 10:30~11:15	山田信子	10:25~11:10	Hot Colla Studio Warm 荒木 知子	坂井 結美	~リラックス~ 10:30~11:15	
11:00	岩地 二枚	Hota Colla Constudio Warm	化原 田垤		四四 清丁	ヨガ45	11:00	10:30~11:15		週代わりインストラクター	派本 知丁	松开 和天	Hot Colla Co	11:00
		五味 澄子		コラーゲンヨガ45		~ボディメンテナンス~		今川 千恵子	初めてステップ45	22101001001			PAKI WGI III	
	フラダンス45		ファイティング45	~ヴィンヤサフロー~	エアロ初級45	11:00~11:45						RITMOS45		Ā
				11:20~12:05				- 13	11:05~11:50	パーオソル45				<u> </u>
	11:20~12:05	ポディメイク45	11:20~12:05	₩ arm 北原 由理	11:20~12:05	北川 瑞子		ヨガ45 ~ヴィンヤサフロー~	山田 信子 ①	311:30∼12:15	ボディコンディショニング45	11:20~12:05	コラーゲンピラティス45 ~シンプル~	/
12:00	》 Niulani茜	11:35~12:20	ちなつ	北原 田垤	山田 信子		12:00	11:35~12:20	四四 信丁 (1)	11:30~12:15	11:35~12:20	波多野 勝文	11:35~12:20	12:00
1 -122	1	Hot Colla Con Studio Warm			M-10 10 1	全身シェイプ30	12.00	11.00 12.20	フラダンス45	荒木 知子	Hot Collagen Studio Warm			
		山田 信子		コラーゲンピラティス45		12:05~12:35 安場 友紀		今川 千恵子			石井 恵		PAKI Warm	
	エアロ初級30		コンディショニング45	~シンプル~	ヨガ45	安場 友紀		==>.45	12:10~12:55			POWER CARDIO45		Al
	12:25~12:55 すう	コラーゲンヨガ45	12:25~13:10	12:25~13:10 Warm	~リラックス~ 12:25~13:10	パランスエクササイズ45		ラテン45	高田 里美		コラーゲンピラティス45	12:25~13:10		Al
13:00	7 /	~ヒーリングフロー~	12.25 13.10	重富 幸子	12.20 9 10.10	71727279991740	13:00	12:40~13:25			~シンプル~			13:00
		12:40~13:25	ちなつ		ジョセフ鮎	12:55~13:40		12.15	チケット¥550		12:40~13:25	ken (25)		A
	エアロ中級45	Hot Colla Studio Warm	•			17		トモコ ボルネチェリ	フラダンス60	エアロ上級45	Hot Colla Studio Warm			A
	13:15~14::00	下田 陽子	BALLETONE45 ~パレトン~		ZUMBA45	安場 友紀 17			【有料サークル】 中昌17名	13:20~14:05	阿部 ひかり	FIGHT DO45		A l
	13:15~14::00		13:30~14:15		13:30~14:15			カーディオキックボクシング45	定員17名 13:15~14:15	13:20~14:05	タイ式ヨガ45	FIGHT DU40		A
14:00	すう	コラーゲンヨガ45					14:00			及川 健		13:30~14:15		14:00
		~ダイエット~	重富 幸子	MEGA DANZ45	ジョセフ鮎			13:45~14:30	高田 里美		13:45~14:30			A
	11	13:45~14:30		4440 4455		21 - In In In					Hot Colla Studio Warm	KEN		Al
	JAZZダンス45	Warm 下田 陽子	エアロ初級45	14:10~14:55	ダンスコンディショニング	パレエ初級45		EMI	社交ダンス45	SALSATION®45	阿部 ひかり	X55(エクストリーム55)45		A
	14:20~15:05	LM MAL	14:35~15:20	ASAMI	ストレッチ45	14:30~15:15		RITMOS45	入門・初級	14:25~15:10		X00(±9X +9—Д00/40	コラーゲンヨガ45	
15:00					14:35~15:20		15:00		14:35~15:20			14:35~15:20	~ヴィンヤサフロー~	15:00
	増本 優子		中野 智恵		奇数遇 Aya	荒木 知子 17		14:50~15:35		Manzana		ASAMI 25	14:50~15:35 Warm Jun	
	ヨガ45			チケット¥1,100 パレエ60	可见E Aya	パレエ初級45		ЕМІ	川瀬 昌明	FIGHT DO45		ASAMI (ZU)	Colle Studio Wal'III	
	マランプル~		エアロ中級45	【有料クラス】	JAZZダンス45	ハレエが歌や		CIAIT	チケット¥1,600	FIGHT DO45		U BOUND45	JUN	Ā
	15:25~16:10			定員17名	ONLLY DINA	15:35~16:20			社交ダンス60	15:30~16:15	ステップ初級30			A
16:00			15:40~16:25	15:15~16:15	15:40~16:25	荒木 知子 ①7)	16:00	ヨガ45	【有料クラス】		15:45~16:15	15:40~16:25	コラーゲンヨガ45	16:00
	佐々木 小夜子		-Lower Annuals		奇数道 Aya	荒木 知子 1/		~リラックス~	定員10名	安井 康貴	すう (17)	ASAMI 25	~リラックス~	
			中野 智恵	重富 幸子	Aya	チケット¥1,100		15:55~16:40	15:40~16:40	ダイエットヨガ45	•	ASAMI 23	15:55~16:40 Warm	
	背骨コンディショニング45				A IDONESIA	パレエ60		石垣 麻衣子	川瀬 昌明	ノイエンバコンサ	ステップ中級45	エアロ上級45	JUN	
			ステップ初級45		AyalRのクラスは	パレエ60 【有料クラス】				16:35~17:20				Ā
17:00	16:30~17:15		40.45 45.00		奇数週限定レッスン	定員17名	17:00			-	16:35~17:20	16:45~17:30	BEAT YOGA45	17:00
	佐々木 小夜子		16:45~17:30		となります。	16:40~17:40			瞑想リラックス30 17:05~17:35	PAKI	₹5 17	すう	17:00~17:45	
	性《不 小孩子		石河 知可子 25			荒木 知子			石垣 麻衣子		9,7	9 7	17:00~17.40	
										Bowspring yoga45			ASAMI	
														4
18:00		パレエ初中級45		#s#ar	エアロ初級45	ジュニアパレエ60	18:00		.21 - 1045.4F	17:40~18:25				18:00
		18:00~18:45		コラーゲンヨガ45 ~ヴィンヤサフロー~	18:00~18:45	【小学1年~6年生】 18:00~19:00			パレエ初級45	PAKI				
				18:00~18:45	10.00 10.40	10.00 10.00			18:00~18:45	17114				
		陽Uate (17)		Hot Studio Warm	橋本 浩貴									
10.00	HIP HOP45		ヨガ45	開沼 美樹		荒木 知子	10.00		荒木 知子 ①7					10.00
19:00	18:55~19:40	バレエ初中級45	~ボディメンテナンス~ 18:55~19:40	コラーゲンヨガ45	エアロ中級45		19:00	はじめてヨガ30	バレエ中級45					19:00
	10.00 10.70		10.00 10.40	~リラックス~				19:10~19:40						
	赤地 寿美	19:05~19:50	川島 早苗	19:05~19:50	19:05~19:50			廣田 磨里亜	19:05~19:50					
		17)		Hot Colla Studio Warm	拉				荒木 知子 17	A DATE OF THE PARTY OF THE PART				4 l
20:00	RADICAL POWER30	陽 _{ひなた}	X55(エクストリーム55)45	開沼 美樹	橋本 浩貴	コラーゲンヨガ45	20:00	POWER CARDIO45	元本 知于 🗥	くお客様へご利用上のご注意 ★全てのレッスンがWEB	T. T.	15分前までにご予約をお願い	します。	
	20:00~20:30	ピラティス45				~リラックス~	5.50	7				ります。それ以降は無断キャン		
	安井 康貴 (25)		20:00~20:45	美脚ヨガ45	RITMOS45	20:00~20:45		20:00~20:45		※詳しくはHPでご確認い	ただくか、スタッフにお尋ねく	ださい。		
		20:10~20:55	ASAMI 25	00.40 00.55	00.40 00.55	Hot Colla Studio Warm		安井 康貴 25			レッスンのご参加はご遠慮層		المراجع والمناطق المراجع والمناطق المراجع والمناطق المراجع والمناطق المراجع والمناطق المراجع والمناطق المراجع	
	FIGHT DO45	赤地 寿美	ASAMI 49	20:10~20:55	20:10~20:55	廣田 磨里亜		女开 康賞 とり			クターの代行に関しましては、 スク着用をお願い致します。	、 館内のインフォメーションに	ここ来内いたします。	
21:00	Taill Doto	がわり 万大		JUN	波多野 勝文		21:00			★スタジオ入退室の手指派	毒・ヨガマットやパーベル等	レッスン時に利用した器具のス	肖春にご協力ください。	
	20:50~21:35		U BOUND45					FIGHT DO45			←左配の枠内のレッスンがwarm スタジオになります。(湿度60%温			7
	4.4		01.05 01.50	ハタ月礼拝45	OXIGENO45			01.05 01.50			度30℃)	. <u>u</u> 🗳	左記の【裸足マーク】及びヨガ	<i>i</i>
	あき		21:05~21:50	21:15~22:00	21:15~22:00			21:05~21:50			←左配の枠内のレッスンがコラー ゲンスタジオとなります。	74	左記の【裸足マーク】及びヨガ プログラム、HOTプログラム は裸足でご参加頂けます。	
			ASAMI 25	21.10 22.00				あき		Colla cen Studio	パスタオルとお水を	•		
22:00				JUN	波多野 勝文		22:00				ご用意ください。			_
												■5 //東海 ダ国	←	
												\$ 182 S		
												建筑	最新プログラム代行情 報はこちら	
													2 2	