プログラムスケジュール　2022年2月

AQUA LIFE & FITNESS

月

STUDIO 1st
- 10:15 ~ 11:00 予約 背骨の調律エクササイズ45 Sintex®~cardio~ 五味 澄子
- 11:20 ~ 12:05 予約 フラダンス45 安藤 まどか
- 12:25 ~ 13:10 予約 エアロ中級45 すう
- 13:30 ~ 14:00 UBOUND30 佐久間　央恵 (25)
- 14:20 ~ 15:05 予約 JAZZダンス45 増本 優子
- 15:25 ~ 16:10 予約 ヨガ45 佐々木 小夜子
- 16:30 ~ 17:15 背骨コンディショニング45 佐々木 小夜子
- 18:55 ~ 19:40 予約 HIP HOP45 赤地 寿美
- 20:00 ~ 20:30 予約 RADICAL POWER 30 安井 康貴 (25)
- 20:50 ~ 21:35 予約 FIGHT DO 45 あき

STUDIO 2st
- 10:15 ~ 11:00 予約 太極拳45 菊地 三枝 (17)
- HOT 11:30 ~ 12:15 予約 HOTボディメイク45 山田 信子
- 12:35 ~ 13:20 予約 HOTヒーリングフローヨガ45 鈴木 まり
- 13:40 ~ 14:10 エアロ初級30 すう
- 14:30〜15:00 ウェーブリング30 安井 康貴 (17)
- 15:20〜16:05 かんたん全身シェイプ45 中澤　純眸 (17)
- 16:25〜16:55 ストレッチポール30 中澤 純眸 (17)
- 19:00〜19:45 ヨガ45 YU-KA
- 20:10 ~ 20:55 予約 ピラティス45 赤地 寿美
- 21:15 ~ 22:00 ZUMBA45 林 万里子

火

STUDIO 1st
- 10:15 ~ 11:00 予約 リラックスヨガ45 智香子
- 11:20 ~ 12:05 予約 ファイティング45 ちなつ
- 12:25 ~ 13:10 予約 コンディショニング45 ちなつ
- 13:30 ~ 14:15 予約 バレトン 45 重冨 幸子
- 14:35 ~ 15:20 予約 エアロ初級45 中野 智恵
- 15:40 ~ 16:25 予約 エアロ中級45 中野 智恵
- 16:45 ~ 17:30 予約 ステップ初級45 石河 知可子 (25)
- 18:55 ~ 19:40 RADICAL POWER45 中澤 純眸 (25)
- 20:00 ~ 20:45 予約 X55(エクストリーム55)45 ASAMI (25)
- 21:05 ~ 21:50 予約 U BOUND45 ASAMI (25)

STUDIO 2st
- HOT 10:30 ~ 11:00 HOTかんたんストレッチ30 佐久間　央恵
- 11:20 ~ 12:05 予約 HOTカキラ45〜脂肪燃焼〜 智香子
- 12:25 ~ 13:10 予約 HOTピラティス45 重冨 幸子
- 13:40 ~ 14:10 予約 RADICAL POWER30 中澤 純眸 (17)
- 14:40 ~ 15:25 予約 はじめてバレエ45 重冨 幸子 (17)
- 15:45 ~ 16:30 予約 MEGA DANZ45 ASAMI
- HOT 17:30 ~ 18:40 ホットフリータイム
- 19:00 ~ 19:45 HOTシェイプステップ45 石河 知可子 (17)
- 20:05 ~ 20:50 HOTリラックスヨガ45 開沼 美樹
- 21:10 ~ 21:55 HOTダイエットヨガ45 安田 奈々

水

STUDIO 1st
- 10:15 ~ 11:00 予約 エアロ初級45 山田 信子
- 11:20〜12:05 予約 エアロ中級45 陸野 裕子
- 12:25 ~ 13:10 予約 リラックスヨガ45 ジョセフ鮎
- 13:30 ~ 14:15 予約 ZUMBA45 ジョセフ鮎
- 14:35 ~ 15:20 予約 [奇数週] ダンスコンディショニングストレッチ(Aya) [偶数週] Afro Mix(ジョセフ鮎)
- 15:40 ~ 16:25 予約 奇数週：JAZZダンス Aya
- 18:00 ~ 18:45 エアロ初中級45 橋本 浩貴
- 19:05 ~ 19:50 予約 エアロ中級45 橋本 浩貴
- 20:10 ~ 20:55 予約 FIGHT DO45 高橋　佑季
- 21:15 ~ 22:00 予約 U BOUND45 高橋　佑季 (25)

STUDIO 2st
- 10:15 ~ 11:00 予約 ボディメンテナンスヨガ45 北川 瑞子
- 11:20 ~ 11:50 予約 ボディシェイプ30 山田 信子
- 12:20 ~ 13:05 予約 美尻エクササイズ45 陸野 裕子
- 13:25 ~ 14:10 予約 バランスエクササイズ45 安場 友紀 (17)
- 14:30 ~ 15:15 パワーヨガ45 NANAMI
- 15:45 ~ 16:30 予約 バレエ初級45 内藤 洋子 (17)
- 16:50〜17:35 予約 バレエ中級45 内藤 洋子 (17)
- 19:00 ~ 19:45 バレトン45 陽ひなた
- 20:05 ~ 20:50 HIP HOP45 saori
- 21:10 ~ 21:55 JAZZダンス45 saori

金

STUDIO 1st
- 10:30 ~ 11:15 予約 ボディメンテナンスヨガ45 今川 千恵子
- 11:35 ~ 12:20 予約 ヴィンヤサフローヨガ45 今川 千恵子
- 12:40 ~ 13:25 予約 ラテン45 トモコ ボルネチェリ
- 13:45 ~ 14:30 予約 RITMOS45 EMI
- 14:50 ~ 15:35 予約 ベリーダンス45 naomi (25)
- 15:55 ~ 16:40 リラックスヨガ45 石垣 麻衣子
- 17:00 ~ 17:45 エアロ中級45 雨宮 彩乃
- 18:55〜19:40 バランスエクササイズ45 安場 友紀 (25)
- 20:00 ~ 20:45 予約 POWER CARDIO45 安井 康貴 (25)
- 21:05 ~ 21:50 予約 FIGHT DO45 あき

STUDIO 2st
- 10:15 ~ 10:45 予約 はじめてエアロ30 山田 信子
- 11:05 ~ 11:50 予約 はじめてステップ45 山田 信子 (17)
- 12:10 ~ 12:55 予約 フラダンス45 森本 ひろみ
- 13:30 ~ 14:15 予約 ベリーエクササイズ45 naomi
- 14:35 ~ 15:20 予約 社交ダンス45 入門・初級 川瀬 昌明
- 15:40 ~ 16:40 社交ダンス60 川瀬 昌明 有料クラス：￥1,600 定員：10名
- 17:00 ~ 17:30 X55(エクストリーム55)30 安場 友紀 (17)
- 19:00 ~ 19:45 ラテンエクササイズ45 大貫　愛子
- 20:10 ~ 20:55 予約 K-POPダンス45 海東 幸二
- 21:15〜21:45 ウェーブリング30 安井 康貴 (17)

土

STUDIO 1st
- 10:15 ~ 11:00 予約 CHAKABOOM45 増本　優子
- 11:20 ~ 11:50 予約 RADICAL POWER30 安井　康貴 (25)
- 12:10 ~ 12:55 予約 エアロ中級45 及川 健
- 13:20 ~ 14:05 エアロ上級45 及川 健
- 14:25 ~ 15:10 予約 SALSATION®45 Manzana
- 15:30 ~ 16:15 予約 FIGHT DO45 安井 康貴
- 16:35 ~ 17:20 バレエストレッチ45 石河 知可子
- 17:40 ~ 18:25 ピラティス45 石河 知可子

STUDIO 2st
- 10:15〜10:45 予約 U BOUND30 ＡＳＡＭＩ (17)
- HOT 11:15〜12:00 予約 HOTリラックスヨガ45 雨宮 彩乃
- 12:20 ~ 13:05 予約 HOTピラティス45 Hikari
- 13:25 ~ 14:10 予約 HOTタイ式ヨガ45 Hikari
- 14:40 ~ 15:25 予約 ステップ中級45 すう (17)
- 15:45 ~ 16:15 かんたんエクササイズ30 佐久間　央恵

日

STUDIO 1st
- 10:15 ~ 11:00 予約 ボディメンテナンスヨガ45 坂井 結美
- 11:20 ~ 12:05 予約 [奇数週] RITMOS45(春山愛佳) [偶数週] MEGADANZ45 (波多野勝文)
- 12:25 ~ 13:10 脂肪燃焼・FUNBOXING45 HIKKY
- 13:30 ~ 14:15 予約 POWER CARDIO45 中澤 純眸 (25)
- 14:35 ~ 15:20 予約 U BOUND45 ASAMI (25)
- 15:40 ~ 16:25 予約 X55(エクストリーム55)45 ASAMI (25)

STUDIO 2st
- HOT 10:30 ~ 11:00 HOTバランスエクササイズ30 安場 友紀 (17)
- 11:25 ~ 12:10 予約 HOT姿勢改善ヨガ45 坂井 結美
- 12:30 ~ 13:15 予約 HOTリングエクササイズ45 安場 友紀 (17)
- 13:35 ~ 14:20 予約 HOTBEAT YOGA45 ASAMI
- 14:40 ~ 15:25 予約 HOTヴィンヤサフローヨガ45 JUN
- 15:45 ~ 16:30 予約 HOT リラックスヨガ45 JUN
- 16:50 ~ 17:35 エアロ上級45 すう

＜お客様へご利用上のご注意＞

- 一部レッスンがＷＥＢ予約となります。レッスン開始5分前までにご予約をお願いします。
- レッスンのキャンセルはレッスン開始10分前までとなります。それ以降は無断キャンセル扱いとなります。
  ※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。
- レッスン開始時刻以降のレッスンのご参加はご遠慮願います。
- クラスの変更・インストラクターの代行に関しましては、館内のインフォメーションにてご案内いたします。
- レッスンご参加の際はマスク着用をお願い致します。
- スタジオ入退室の手指消毒・ヨガマットやバーベル等レッスン時に利用した器具の消毒にご協力ください。

HOT 左記の枠内のレッスンが HOTスタジオになります。
(湿度60%温度30°C)　バスタオルとお水をご用意ください

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。

【定員について】1st STUDIO 37名(ツール使用時25名)
2nd STUDIO 25名(ツール使用時17名)

最新のプログラム代行情報は
HPをご確認ください