

AQUA studio

yachiyodai 2024.7～ START

時間	月曜日		火曜日		水曜日		時間	金曜日		土曜日		日曜日		時間	
	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO 1st	STUDIO 2nd		STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO 1st	STUDIO 2nd		
10:00	ファンクショナルエアロ45 Sintex® ～背骨の調律エクササイズ～ 10:15～11:00 五味 澄子		J-POPダンス45 10:15～11:00 海東 幸二	お目覚めストレッチ45 10:20～11:05 森川 悠子	エアロ初級45 10:15～11:00 山田 信子	ボディメンテナンスヨガ45 10:20～11:05 陸野 裕子	10:00	ヒーリングフローヨガ60 10:15～11:15 今川 千恵子		UBOUND30 10:20～10:50 ASAMI	HOTコンディショニングヨガ45 10:15～11:00 今川 千恵子	FIGHTD045 10:15～11:00 波多野 勝文	HOTアーユルヴェディックヨガ60 10:20～11:20 今井 里美	10:00	
11:00		鈴木 まり		はじめてバレエ45 11:20～12:05 森川 悠子	美尻エクササイズ60 11:15～12:15 陸野 裕子	ボディメイク45 11:20～12:05 山田 信子	11:00		はじめてステップ45 11:20～12:05 山田 信子	X55 (エクストリーム55) 30 11:10～11:40 ASAMI	HOTリラックスヨガ45 11:15～12:00 今川 千恵子	MEGADANZ60 11:15～12:15 波多野 勝文	HOTバランスエクササイズ30 11:40～12:10 安場 友紀	11:00	
12:00	太極拳60 11:15～12:15 菊地 三枝	HOTヴィンヤサフローヨガ45 11:30～12:15 鈴木 まり	ファイティング60 11:15～12:15 ちなつ	バレエ初中級60 12:20～13:20 森川 悠子	リラックスヨガ60 12:30～13:30 ジョセフ 鮎	エアロ中級45 12:25～13:10 陸野 裕子	12:00	ラテン45 12:30～13:15 トモコ ボルネチェリ	フラダンス45 12:20～13:05 森本 ひろみ	POWER CARDIO45 12:00～12:45 小笠原 裕樹	HOTピラティス45 12:15～13:00 Hikari	X55 (エクストリーム55) 45 12:30～13:15 ASAMI	HOTウェープリング45 12:25～13:10 安場 友紀	12:00	
13:00	エアロ中級45 12:30～13:15 すう	HOTボディメイク45 12:30～13:15 山田 信子	コンディショニング45 12:30～13:15 ちなつ	RADICAL POWER45 13:30～14:15 小笠原 裕樹	ZUMBA60 13:45～14:45 ジョセフ 鮎	バランスエクササイズ45 13:25～14:10 安場 友紀	13:00	X55 (エクストリーム55) 45 13:30～14:15 安場 友紀	RITMOS60 13:30～14:30 EMI	エアロ上級45 13:00～13:45 及川 健	バレエ初級60 13:30～14:30 Hikari	UBOUND45 13:30～14:15 ASAMI	HOTヴィンヤサフローヨガ45 13:25～14:10 JUN	13:00	
14:00	UBOUND30 13:35～14:05 佐久間 央恵	エアロ初級30 13:40～14:10 すう		肩甲骨体操45 13:40～14:25 安場 友紀		ウエープリング60 14:30～15:30 安場 友紀	14:00	リラックスヨガ60 14:35～15:35 RYOKO	社交ダンス60 入門・初級 14:45～15:45 川瀬 昌明	バレットン60 14:00～15:00 HIROMI	SALSATION®60 14:50～15:50 Manzana	エアロ上級45 14:35～15:20 すう	HOTリラックスヨガ60 14:25～15:25 JUN	14:00	
15:00	フラダンス45 14:25～15:10 チエ プアラニ	ウェープリング45 14:30～15:15 佐久間 央恵	エアロ初級45 14:35～15:20 中野 智恵	FIGHTD030 14:40～15:10 松川 康	週替わりレッスン 15:00～15:45 奇数週=Aya 偶数週=ジョセフ 鮎	バレエ初級45 15:50～16:35 内藤 洋子	15:00	ベリーダンス60 15:50～16:50 naomi	チケット¥1,600 社交ダンス60 【有料クラス】 定員10名 15:55～16:55 川瀬 昌明	FIGHTD045 16:15～17:00 MIKU	キッズK-POPダンス 【リトルクラス】 3歳～6歳 16:35～17:25 Mau	FIGHTD045 15:35～16:20 松川 康	ステップ中級45 15:45～16:30 すう	15:00	
16:00	ヨガ45 15:30～16:15 佐々木 小夜子	タヒチアンダンス45 15:30～16:15 チエ プアラニ	エアロ中級45 15:35～16:20 中野 智恵	MEGA DANZ45 15:30～16:15 ASAMI	JAZZダンス 16:00～16:45 奇数週=Aya	バレエ中級45 16:50～17:35 内藤 洋子	16:00			UBOUND60 17:15～18:15 MIKU	キッズK-POPダンス 【キッズクラス】 6歳～12歳 17:55～19:10 Mau			16:00	
17:00	背骨コンディショニング45 16:30～17:15 佐々木 小夜子			ピラティス45 16:30～17:15 須藤 美菜	AyaIR=ダンスコンディ ショニングストレッチ ジョセフ 鮎IR=Afro Mix		17:00							17:00	
18:00							18:00								18:00
19:00	UBOUND30 19:15～19:45 佐久間 央恵	HIPHOP60 19:00～20:00 赤地 寿美	RADICAL POWER30 19:20～19:50 小笠原 裕樹	HOTボディケアストレッチ45 19:00～19:45 Aura	ステップ初中級45 19:05～19:50 橋本 浩貴	X55 (エクストリーム55) 30 19:00～19:30 安場 友紀	19:00	バランスエクササイズ45 19:30～20:15 安場 友紀	美脚ヨガ45 19:00～19:45 NOA					19:00	
20:00	POWER CARDIO60 20:05～21:05 ken	ピラティス45 20:15～21:00 赤地 寿美	X55 (エクストリーム55) 60 20:05～21:05 ASAMI	HOTピラティス45 20:00～20:45 Aura	エアロ中級60 20:05～21:05 橋本 浩貴	HOTボディメイク60 20:00～21:00 YAYOI	20:00	FIGHTD060 20:30～21:30 あき	ダンス基礎45 20:00～20:45 海東 幸二					20:00	
21:00			UBOUND45 21:20～22:05 ASAMI	フリースタイルダンス45 21:00～21:45 gokita			21:00		K-POPダンス60 21:00～22:00 海東 幸二					21:00	
22:00	FIGHTD045 21:20～22:05 ken				UBOUND45 21:20～22:05 佐久間 央恵	HOTパワーヨガ45 21:15～22:00 開沼 美樹	22:00							22:00	

＜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。

※ご参加が難しくなった場合は必ず予約をキャンセルしていただきますようお願いいたします。

☆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ては、HP・LINE配信・館内のインフォメーションにてご案内いたします。

☆ヨガマットやバーベル等レッスン時に利用した器具はタオルで拭いてください。

HOT

左記の枠内のレッスンがHOTスタジオになります。(温度55～65%湿度30～38℃)

バスタオルとお水をご用意ください。

【定員について】

1st STUDIO 33名(ツール使用時25名)

2nd STUDIO 25名(ツール使用時20名)

今後の情勢により変更になる場合がございます。予めご了承ください

左記の【裸足マーク】及びヨガ/ピラティスプログラムHOTプログラムは裸足でご参加いただけます。