

AQUA studio

yachiyodai 2024.12～ 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		10:00
11:00		HOT姿勢改善ピラティス45 10:30～11:15 鈴木 まり		予約	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		予約	はじめてエアロ30 10:30～11:00 山田 信子	X55 (エクストリームA55) 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	今井 里美
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	はじめてバレエ45 11:20～12:05 森川 悠子	予約	予約	12:00	EXTREMEボディシェイプ45 11:30～12:15 今川 千恵子	はじめてステップ45 11:20～12:05 山田 信子	POWER CARDIO45 12:00～12:45 小笠原 裕樹		予約	予約	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	バレエ初中級60 12:20～13:20 森川 悠子	予約	予約	13:00	ラテン45 12:30～13:15 トモコ ボルネチエリ	フラダンス45 12:20～13:05 森本 ひろみ	エアロ上級45 13:00～13:45 及川 健	HOTピラティス45 12:15～13:00 Hikari	ASAMI	予約	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	RADICAL POWER45 13:30～14:15 小笠原 裕樹	肩甲骨体操45 13:40～14:25 安場 友紀	予約	予約	14:00	X55 (エクストリームA55) 45 13:40～14:25 安場 友紀	RITMOS60 13:30～14:30 EMI	バレットン60 14:00～15:00 HIROMI	予約	UBOUND45 13:30～14:15 ASAMI	予約	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	予約	予約	15:00	肩甲骨体操45 14:45～15:30 安場 友紀	社交ダンス60 入門・初級 14:45～15:45 川瀬 昌明	美脚エクササイズ45 15:15～16:00 YU-KA	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	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	予約	予約	16:00	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		FIGHTD045 15:35～16:20 松川 康	ステップ中級45 15:45～16:30 すう	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				【週替わりレッスン】 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		17:00			UBOUND60 17:15～18:15 MIKU	キッズK-POPダンス 【リトルクラス】 3歳～6歳 16:35～17:25 Mau			17:00
18:00							18:00				キッズK-POPダンス 【キッズクラス】 6歳～12歳 17:55～19:10 Mau			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A55) 30 19:00～19:30 安場 友紀	19:00	バランスエクササイズ30 19:20～19:50 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A55) 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	バウンドフィットネス30 20:05～20:35 安場 友紀	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	FIGHTD060 20:50～21:50 あき	K-POPダンス60 21:00～22:00 海東 幸二					21:00
22:00	FIGHTD045 21:20～22:05 ken						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。

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。

【定員について】

(25)の数字は定員数となります。
上記以外は定員なしとなります。