

AQUA studio

yachiyodai 2025.4～ 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		お目覚めストレッチ45 10:15～11:00 森川 悠子	J-POPダンス45 10:20～11:05 海東 幸二	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	はじめてエアロ30 10:20～10:50 山田 信子 お腹シェイプ20 10:55～11:15 山田 信子	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		鈴木 まり (25)			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			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 (25)	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 (25)	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	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	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 11:30～12:15 山田 信子	ステップ初級45 12:00～12:45 すう				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 (25)	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	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	DANCE cover45 12:30～13:15 MINAMI	フラダンス45 12:30～13:15 peko	エアロ上級45 13:05～13:50 及川 健	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	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	X55 (エクストリーム55) 45 13:30～14:15 MIKU	肩甲骨体操45 13:40～14:25 安場 友紀	週替わりレッスン 15:00～15:45 奇数週=Aya 偶数週=ジョセフ 鮎	ウェープリング60 14:30～15:30 安場 友紀	14:00	肩甲骨＆骨盤改善ヨガ60 13:30～14:30 MINAMI	RITMOS60 13:30～14:30 EMI	POWER CARDIO60 14:10～15:10 ken	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	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	JAZZダンス45 16:00～16:45 奇数週=Aya	バレエ初級45 15:50～16:35 内藤 洋子	15:00	X55 (エクストリームA55) 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		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	【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 Mix	バレエ中級45 16:50～17:35 内藤 洋子	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 15:30～16:15 MIKU		POWER CARDIO45 15:35～16:20 ジャスティン	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						17:00			UBOUND60 16:30～17:30 MIKU		FIGHTD045 16:35～17:20 松川 康		17:00
18:00							18:00					キッズK-POPダンス 【リトルクラス】 3歳～6歳 17:00～17:50		18:00
19:00	UBOUND30 19:15～19:45 佐久間 央恵	HIPHOP60 19:00～20:00 赤地 寿美	FIGHTD030 19:20～19:50 松川 康	HOTボディケアストレッチ45 19:00～19:45 Aura	ステップ初中級60 19:05～20:05 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							20:00	パ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	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45 20:20～21:05 橋本 浩貴	HOTボディメイク60 20:00～21:00 YAYOI	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		UBOUND45 21:20～22:05 ASAMI	フリースタイルダンス45 21:00～21:45 gokita	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。

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。