

AQUA studio

yachiyodai 2025.5～ 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	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 25	予約 ファイティング60 11:15～12:15 ちなつ 37	はじめてバレエ45 11:20～12:05 森川 悠子 20	美尻エクササイズ60 11:15～12:15 陸野 裕子 37	ボディメイク45 11:20～12:05 山田 信子 25	11:00	EXTREMEボディシェイプ45 11:30～12:15 今川 千恵子 37	はじめてステップ45 11:30～12:15 山田 信子 20	X55 (エクストリームM55) 30 11:10～11:40 ASAMI 25	HOTリラックスヨガ45 11:15～12:00 今川 千恵子 25	MEGADANZ60 11:15～12:15 波多野 勝文 37	HOTバランスエクササイズ30 11:40～12:10 安場 友紀 20	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	コンディショニング45 12:30～13:15 ちなつ 予約	バレエ初中級60 12:20～13:20 森川 悠子 20	リラックスヨガ60 12:30～13:30 ジョセフ 鮎 37	エアロ中級45 12:25～13:10 陸野 裕子 予約	12:00	DANCE cover45 12:30～13:15 MINAMI	フラダンス45 12:30～13:15 peko 予約	ステップ初級45 12:00～12:45 すう	HOTピラティス45 12:15～13:00 Hikari 25	X55 (エクストリームM55) 45 12:30～13:15 ASAMI 25	HOTウェープリング45 12:25～13:10 安場 友紀 25	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	X55 (エクストリームM55) 45 13:30～14:15 MIKU 25	肩甲骨体操45 13:40～14:25 安場 友紀 25	ZUMBA60 13:45～14:45 ジョセフ 鮎 37	バランスエクササイズ45 13:25～14:10 安場 友紀 20	13:00	肩甲骨＆骨盤改善ヨガ60 13:30～14:30 MINAMI 予約	RITMOS60 13:30～14:30 EMI 25	エアロ上級45 13:05～13:50 及川 健	予約 バレエ初級60 13:30～14:30 Hikari 20	UBOUND45 13:30～14:15 ASAMI 25	HOTヴィンヤサフローヨガ45 13:25～14:10 JUN 25	13:00	
14:00	UBOUND30 13:35～14:05 佐久間 央恵 25	エアロ初級30 13:40～14:10 すう					14:00	X55 (エクストリームM55) 45 14:45～15:30 安場 友紀 25	社交ダンス60 入門・初級 14:45～15:45 川瀬 昌明	POWER CARDIO60 14:10～15:10 ken 25	SALSATION®60 14:50～15:50 Manzana 25	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 25	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 25	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	ウエープリング60 14:30～15:30 安場 友紀 25	15:00	ベリーダンス60 15:50～16:50 naomi 25	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 37		POWER CARDIO45 15:35～16:20 ジャスティン 25	ステップ中級45 15:45～16:30 すう 20	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 25	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 20	16:00			UBOUND60 16:30～17:30 MIKU 25	キッズK-POPダンス 【リトルクラス】 3歳～6歳 17:00～17:50			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 Mix	バレエ中級45 16:50～17:35 内藤 洋子 20	17:00				キッズK-POPダンス 【キッズクラス】 6歳～12歳 18:00～19:15	FIGHTD045 16:35～17:20 松川 康		17:00	
18:00							18:00								18:00
19:00	UBOUND30 19:15～19:45 佐久間 央恵 25	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 25	ステップ初中級60 19:05～20:05 橋本 浩貴 25	X55 (エクストリームM55) 30 19:00～19:30 安場 友紀 20	19:00	バランスエクササイズ30 19:20～19:50 安場 友紀 25	美脚ヨガ45 19:00～19:45 NOA					19:00	
20:00			X55 (エクストリームM55) 60 20:05～21:05 ASAMI 25	HOTピラティス45 20:00～20:45 Aura 25			20:00	パウンドフィットネス30 20:05～20:35 安場 友紀 25	ダンス基礎45 20:00～20:45 海東 幸二 25						20:00
21:00	POWER CARDIO60 20:05～21:05 ken 25	ピラティス45 20:15～21:00 赤地 寿美		フリースタイルダンス45 21:00～21:45 gokita	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 25	21:00	FIGHTD060 20:50～21:50 あき 37	K-POPダンス60 21:00～22:00 海東 幸二 25						21:00
22:00	FIGHTD045 21:20～22:05 ken		UBOUND45 21:20～22:05 ASAMI 25		UBOUND45 21:20～22:05 佐久間 央恵 25	HOTパワーヨガ45 21:15～22:00 開沼 美樹 25	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。