

AQUA studio

yachiyodai 2025.6～ 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		エアロ初級45 10:15～11:00 山田 信子	ボディメンテナンスタイガ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		予約HOTコンディショニングヨガ45	FIGHTD045 10:15～11:00 波多野 勝文	予約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		10:30～11:15 鈴木 まり 25	予約ファイティング60 11:15～12:15 ちなつ 37	予約はじめてバレエ45 11:20～12:05 森川 悠子 20	予約美尻エクササイズ60 11:15～12:15 陸野 裕子 37	予約ボディメイク45 11:20～12:05 山田 信子 25	11:00	予約EXTREMEボディシェイプ45 11:30～12:15 今川 千恵子 37	予約お腹シェイプ20 10:55～11:15 山田 信子	予約HOTリラクセスヨガ45 11:15～12:00 今川 千恵子 25	予約MEGADANZ60 11:15～12:15 波多野 勝文 37	予約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	予約パレエ初中級60 12:20～13:20 森川 悠子 20	予約リラックスヨガ60 12:30～13:30 ジョセフ 鮎 37	予約エアロ中級45 12:25～13:10 陸野 裕子 25	12:00	DANCE cover45 12:30～13:15 MINAMI	予約フラダンス45 12:30～13:15 peko	予約HOTピラティス45 12:15～13:00 Hikari 25	予約X55(エクストリーム55)45 12:30～13:15 ASAMI 25	予約HOTウェーブリング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55)45 13:30～14:15 MIKU 25	予約肩甲骨体操45 13:40～14:25 安場 友紀 25	予約ZUMBA60 13:45～14:45 ジョセフ 鮎 37	予約バランスエクササイズ45 13:25～14:10 安場 友紀 20	13:00	予約X55(エクストリーム55)45 14:45～15:30 安場 友紀 25	予約社交ダンス60 入門・初級 14:45～15:45 川瀬 昌明	予約POWER CARDIO60 14:10～15:10 ken 25	予約SALSATION60 14:50～15:50 Manzana 25	予約エアロ上級45 14:35～15:20 すう	予約キッズK-POPダンス【リトルクラス】 3歳～6歳 17:00～17:50	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	エアロ初級45 14:35～15:20 中野 智恵	予約FIGHTD030 14:40～15:10 松川 廉	予約週替わりレッスン 15:00～15:45 奇数週=Aya 偶数週=ジョセフ 鮎	予約ウエーブリング60 14:30～15:30 安場 友紀 25	14:00	予約X55(エクストリーム55)45 15:50～16:50 Shion 25	予約チケット¥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	予約FIGHTD045 15:30～16:15 MIKU 37	予約POWER CARDIO45 15:35～16:20 ジャスティン 25	予約ステップ中級45 15:45～16:30 すう 20	14:00	
15:00	フラダンス45 14:25～15:10 チエ プアラニ	ウエーブリング45 14:30～15:15 佐久間 央恵 25	エアロ中級45 15:35～16:20 中野 智恵	予約MEGA DANZ45 15:30～16:15 ASAMI 25	予約JAZZダンス45 16:00～16:45 奇数週=Aya	予約パレエ初級45 15:50～16:35 内藤 洋子 20	15:00					予約キッズK-POPダンス【キッズクラス】 6歳～12歳 18:00～19:15	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			予約【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	予約パレエ中級45 16:50～17:35 内藤 洋子 20	16:00							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							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	RADICAL POWER30 19:20～19:50 小笠原 裕樹 25	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55)30 19:00～19:30 安場 友紀 20	19:00	予約バランスエクササイズ30 19:20～19:50 安場 友紀 25	予約美脚ヨガ45 19:00～19:45 NOA					19:00
20:00	POWER CARDIO60 20:05～21:05 ken 25	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 25	予約HOTピラティス45 20:00～20:45 Aura 25	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	20:00	予約バウンドフィットネス30 20:05～20:35 安場 友紀 25	予約ダンス基礎45 20:00～20:45 海東 幸二 25					20:00
21:00	FIGHTD045 21:20～22:05 ken		UBOUND45 21:20～22:05 ASAMI 25	予約21:00～21:45 gokita	予約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	21:00	予約FIGHTD060 20:50～21:50 あき 37	予約K-POPダンス60 21:00～22:00 海東 幸二 25					21:00
22:00							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。
☆ヨガマットやパ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。