

AQUA studio

yachiyodai 2025.7～ 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		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	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A55) 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 25	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 25	12:00	RADICAL POWER45 12:30～13:15 小笠原 裕樹 25	フラダンス45 12:30～13:15 peko 25	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55) 45 12:30～13:15 ASAMI 25	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	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	X55 (エクストリームA55) 45 13:30～14:15 安場 友紀 25	RITMOS60 13:30～14:30 EMI 25	エアロ上級45 13:05～13:50 及川 健	バレエ初級60 13:30～14:30 Hikari 20	UBOUND45 13:30～14:15 ASAMI 25	はじめてバレエ45 13:45～14:30 やまもと けいこ 20	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	肩甲骨体操60 14:35～15:35 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	エアロ中級45 14:35～15:20 すう	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	ウェーブリング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	ウェーブリング60 14:30～15:30 安場 友紀 25	15:00	ベリーダンス60 15:50～16:50 Shion 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	キッズK-POPダンス 【リトルクラス】 3歳～6歳 17:00～17:50	POWER CARDIO45 15:35～16:20 ジャスティン 25	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 【キッズクラス】 6歳～12歳 18:00～19:15	16:35～17:20 松川 康	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							17:00	
18:00							18:00								18:00
19:00		HIPHOP60 19:00～20:00 赤地 寿美			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A55) 30 19:00～19:30 安場 友紀 20	19:00	バランスエクササイズ30 19:05～19:35 安場 友紀 25	美脚ヨガ45 19:00～19:45 NOA					19:00	
20:00	UBOUND30 19:15～19:45 佐久間 央恵 25		RADICAL POWER30 19:20～19:50 小笠原 裕樹 25				20:00	RADICAL POWER45 19:50～20:35 ジャスティン 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	X55 (エクストリーム55) 60 20:05～21:05 ASAMI 25	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	21:00	FIGHTD060 20:50～21:50 あき	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	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 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。