

AQUA studio

yachiyodai 2025.11～ 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 ※バスタオル持参 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 (25)	HOTコンディショニングヨガ45 10:15～11:00 今川 千恵子	ピラティス45 10:15～11:00 赤地 寿美	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			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		はじめてステップ45 11:30～12:15 山田 信子	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	MEGADANZ60 11:15～12:15 波多野 勝文	HOTバランスエクササイズ30 11:40～12:10 安場 友紀	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	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 (27)			12:00	EXTREMEボディシェイプ45 11:30～12:15 今川 千恵子		ステップ初級45 12:00～12:45 すう (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	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 (27)	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	13:00	RADICAL POWER45 12:30～13:15 小笠原 裕樹 (25)	フラダンス45 12:30～13:15 MIKIKO	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	UBOUND45 13:30～14:15 ASAMI (25)	HOTウェープリング45 12:25～13:10 安場 友紀 (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	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	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 (20)	14:00	バウンドフィットネス45 13:30～14:15 安場 友紀 (25)	RITMOS60 13:30～14:30 EMI	POWER CARDIO60 14:10～15:10 ken (25)	バレエ初級60 13:30～14:30 Hikari (27)	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 (27)	14:00	
15:00	フラダンス45 14:25～15:10 チェ 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 廉	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	肩甲骨体操60 14:35～15:35 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	バレエ中級45 14:45～15:30 やまもと けいこ (27)	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 チェ 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	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 (27)	16:00	ベリーダンス60 15:50～16:50 Shion	【有料】社交ダンス60 チケット¥1,600 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 (25)	ステップ中級45 15:45～16:30 すう (20)	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 (27)	17:00			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 airi	FIGHTD045 16:35～17:20 松川 廉		17:00	
18:00							18:00					キッズK-POPダンス 【キッズクラス】 6歳～12歳 18:00～19:15 airi			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 19:05～19:35 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)	19:00～19:45 Aura			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						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M55) 60 20:05～21:05 ASAMI (25)	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 (25)	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	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。