

## AQUA studio

yachiyodai 2025.12～ 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<br>Sintex®<br>～背骨の調律エクササイズ～<br>10:15～11:00<br>五味 澄子 |                                         | お目覚めストレッチ45<br>※バスタオル持参<br>10:15～11:00<br>森川 悠子 | J-POPダンス45<br>10:20～11:05<br>海東 幸二    | エアロ初級45<br>10:15～11:00<br>山田 信子                                | ボディメンテナンスヨガ45<br>10:20～11:05<br>陸野 裕子       | 10:00 | ヒーリングフローヨガ60<br>10:15～11:15<br>今川 千恵子     | はじめてエアロ30<br>10:20～10:50<br>山田 信子<br>お腹シェイプ20<br>10:55～11:15<br>山田 信子 | UBOUND30<br>10:20～10:50<br>ASAMI            | HOTコンディショニングヨガ45<br>10:15～11:00<br>今川 千恵子                | ピラティス45<br>10:15～11:00<br>赤地 寿美             | HOTアーユルヴェディックヨガ60<br>10:20～11:20<br>今井 里美 | 10:00 |
| 11:00 |                                                                   | 鈴木 まり                                   |                                                 |                                       | 美尻エクササイズ60<br>11:15～12:15<br>陸野 裕子                             | ボディメイク45<br>11:20～12:05<br>山田 信子            | 11:00 |                                           |                                                                       |                                             |                                                          |                                             |                                           | 11:00 |
| 12:00 | 太極拳60<br>11:15～12:15<br>菊地 三枝                                     | HOTヴィンヤサフローヨガ45<br>11:30～12:15<br>鈴木 まり | ファイティング60<br>11:15～12:15<br>ちなつ                 | はじめてバレエ45<br>11:20～12:05<br>森川 悠子     |                                                                |                                             | 12:00 | EXTREMEボディシェイプ45<br>11:30～12:15<br>今川 千恵子 | はじめてステップ45<br>11:30～12:15<br>山田 信子                                    | X55 (エクストリームM55) 30<br>11:10～11:40<br>ASAMI | HOTリラックスヨガ45<br>11:15～12:00<br>今川 千恵子                    | MEGADANZ60<br>11:15～12:15<br>波多野 勝文         | HOTバランスエクササイズ30<br>11:40～12:10<br>安場 友紀   | 12:00 |
| 13:00 | エアロ中級45<br>12:30～13:15<br>すう                                      | HOTボディメイク45<br>12:30～13:15<br>山田 信子     | コンディショニング45<br>12:30～13:15<br>ちなつ               | バレエ初中級60<br>12:20～13:20<br>森川 悠子      | リラックスヨガ60<br>12:30～13:30<br>ジョセフ 鮎                             | エアロ中級45<br>12:25～13:10<br>陸野 裕子             | 13:00 | RADICAL POWER45<br>12:30～13:15<br>小笠原 裕樹  | フラダンス45<br>12:30～13:15<br>MIKIKO                                      | エアロ上級45<br>13:05～13:50<br>及川 健              | HOTピラティス45<br>12:15～13:00<br>Hikari                      | X55 (エクストリームM55) 45<br>12:30～13:15<br>ASAMI | 12:25～13:10<br>安場 友紀                      | 13:00 |
| 14:00 | UBOUND30<br>13:35～14:05<br>佐久間 央恵                                 | エアロ初級30<br>13:40～14:10<br>すう            | X55 (エクストリームM55) 45<br>13:30～14:15<br>MIKU      | 肩甲骨体操45<br>13:40～14:25<br>安場 友紀       | ZUMBA60<br>13:45～14:45<br>ジョセフ 鮎                               | バランスエクササイズ45<br>13:25～14:10<br>安場 友紀        | 14:00 | バウンディングフィットネス45<br>13:30～14:15<br>安場 友紀   | RITMOS60<br>13:30～14:30<br>EMI                                        | POWER CARDIO60<br>14:10～15:10<br>ken        | バレエ初級60<br>13:30～14:30<br>Hikari                         | UBOUND45<br>13:30～14:15<br>ASAMI            | はじめてバレエ45<br>13:45～14:30<br>やまもと けいこ      | 14:00 |
| 15:00 | フラダンス45<br>14:25～15:10<br>チェ プアラニ                                 | ウェープリング45<br>14:30～15:15<br>佐久間 央恵      | エアロ初級45<br>14:35～15:20<br>中野 智恵                 | FIGHTD030<br>14:40～15:10<br>松川 廉      | 週替わりレッスン<br>15:00～15:45<br>奇数週＝Aya<br>偶数週＝ジョセフ 鮎               | ウエープリング60<br>14:30～15:30<br>安場 友紀           | 15:00 | 肩甲骨体操60<br>14:35～15:35<br>安場 友紀           | 社交ダンス60<br>入門・初級<br>14:45～15:45<br>川瀬 昌明                              |                                             | SALSATION®60<br>14:50～15:50<br>Manzana                   | エアロ上級45<br>14:35～15:20<br>すう                | バレエ中級45<br>14:45～15:30<br>やまもと けいこ        | 15:00 |
| 16:00 | ヨガ45<br>15:30～16:15<br>佐々木 小夜子                                    | タヒチアンダンス45<br>15:30～16:15<br>チェ プアラニ    | エアロ中級45<br>15:35～16:20<br>中野 智恵                 | MEGA DANZ45<br>15:30～16:15<br>ASAMI   | JAZZダンス45<br>16:00～16:45<br>奇数週＝Aya                            | バレエ初級45<br>15:50～16:35<br>内藤 洋子             | 16:00 | ベリーダンス60<br>15:50～16:50<br>Shion          | 【有料】社交ダンス60<br>チケット¥1,600<br>15:55～16:55<br>川瀬 昌明                     | FIGHTD045<br>15:30～16:15<br>MIKU            |                                                          | POWER CARDIO45<br>15:35～16:20<br>ジャスティン     | ステップ中級45<br>15:45～16:30<br>すう             | 16:00 |
| 17:00 | 背骨コンディショニング45<br>16:30～17:15<br>佐々木 小夜子                           |                                         |                                                 |                                       | 【週替わりレッスン】<br>AyaIR⇒ダンスコンディ<br>ショニングストレッチ<br>ジョセフ 鮎IR⇒Afro Mix | バレエ中級45<br>16:50～17:35<br>内藤 洋子             | 17:00 |                                           |                                                                       | UBOUND60<br>16:30～17:30<br>MIKU             | キッズK-POPダンス<br>【リトルクラス】<br>3歳～6歳<br>17:00～17:50<br>airi  | FIGHTD045<br>16:35～17:20<br>松川 廉            |                                           | 17:00 |
| 18:00 |                                                                   |                                         |                                                 |                                       |                                                                |                                             | 18:00 |                                           |                                                                       |                                             | キッズK-POPダンス<br>【キッズクラス】<br>6歳～12歳<br>18:00～19:15<br>airi |                                             |                                           | 18:00 |
| 19:00 |                                                                   | HIPHOP60<br>19:00～20:00<br>赤地 寿美        |                                                 |                                       | ステップ初中級60<br>19:05～20:05<br>橋本 浩貴                              | X55 (エクストリームM55) 30<br>19:00～19:30<br>安場 友紀 | 19:00 | バランスエクササイズ30<br>19:05～19:35<br>安場 友紀      | 美脚ヨガ45<br>19:00～19:45<br>NOA                                          |                                             |                                                          |                                             |                                           | 19:00 |
| 20:00 | UBOUND30<br>19:15～19:45<br>佐久間 央恵                                 |                                         | RADICAL POWER30<br>19:20～19:50<br>小笠原 裕樹        | HOTピラティス45<br>20:00～20:45<br>Aura     | エアロ中級45<br>20:20～21:05<br>橋本 浩貴                                | HOTボディメイク60<br>20:00～21:00<br>YAYOI         | 20:00 | RADICAL POWER45<br>19:50～20:35<br>ジャスティン  | ダンス基礎45<br>20:00～20:45<br>海東 幸二                                       | POWER CARDIO60<br>20:05～21:05<br>ken        | ピラティス45<br>20:15～21:00<br>赤地 寿美                          |                                             |                                           | 20:00 |
| 21:00 |                                                                   |                                         | ASAMI                                           | フリースタイルダンス45<br>21:00～21:45<br>gokita |                                                                |                                             | 21:00 | FIGHTD060<br>20:50～21:50<br>あき            | K-POPダンス60<br>21:00～22:00<br>海東 幸二                                    |                                             |                                                          |                                             |                                           | 21:00 |
| 22:00 | FIGHTD045<br>21:20～22:05<br>ken                                   |                                         | UBOUND45<br>21:20～22:05<br>ASAMI                |                                       | UBOUND45<br>21:20～22:05<br>佐久間 央恵                              | HOTパワーヨガ45<br>21:15～22:00<br>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。