

AQUA studio

時間	月曜日	火曜日
	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	
11:00		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
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
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
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
15:00	フラダンス45 14:25~15:10 チエ ブアラニ	ウェーブリング45 14:30~15:15 佐久間 央恵 25
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 ブアラニ
17:00	背骨コンディショニング45 16:30~17:15 佐々木 小夜子	
18:00		
19:00	HIPHOP60 19:00~20:00 赤地 寿美	HOTボディケアストレッチ45 19:00~19:45 小笠原 裕樹 25
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
21:00	POWER CARDIO60 20:05~21:05 ken 25	X55 (エクストリーム55) 60 20:05~21:05 ASAMI 25
22:00	FIGHTD045 21:20~22:05 ken	

時間	水曜日	木曜日
	STUDIO 1st	STUDIO 2nd
10:00		
11:00	エアロ初級45 10:15~11:00 山田 信子	J-POPダンス45 10:20~11:05 海東 幸二
12:00	美尻エクササイズ60 11:15~12:15 森川 悠子 27	はじめてバレエ45 11:20~12:05 山田 信子
13:00	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
14:00	X55 (エクストリーム55) 45 13:30~14:15 MIKU 25	リラックスヨガ60 12:30~13:30 ジョセフ鮎
15:00		エアロ中級45 12:25~13:10 陸野 裕子
16:00		バランスエクササイズ45 13:25~14:10 安場 友紀 20
17:00		ZUMBA60 13:45~14:45 安場 友紀
18:00		ウェーブリング60 14:30~15:30 安場 友紀 25
19:00		週替わりレッスン 15:00~15:45 奇数週=Aya 偶数週=ジョセフ鮎
20:00		JAZZダンス45 16:00~16:45 奇数週 Aya
21:00		【週替わりレッスン】 Aya⇒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
22:00		ステップ初中級60 19:05~20:05 橋本 浩貴 25

時間	金曜日	土曜日
	STUDIO 1st	STUDIO 2nd
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
11:00	EXTREMEボディシェイプ45 11:30~12:15 今川 千恵子 37	お腹シェイプ20 10:55~11:15 山田 信子
12:00		はじめてステップ45 11:30~12:15 山田 信子 20
13:00		RADICAL POWER45 12:30~13:15 小笠原 裕樹 25
14:00		フラダンス45 12:30~13:15 MIKIKO
15:00		パウンドフィットネス45 13:30~14:15 安場 友紀 25
16:00		RITMOS60 13:30~14:30 EMI 25
17:00		肩甲骨体操60 14:35~15:35 安場 友紀
18:00		社交ダンス60 14:45~15:45 川瀬 昌明
19:00		ベリーダンス60 15:50~16:50 Shion
20:00		【有料】社交ダンス60 チケット￥1,600 15:55~16:55 川瀬 昌明
21:00		RADICAL POWER45 19:50~20:35 ジャスティン 25
22:00		ダンス基礎45 20:00~20:45 海東 幸二

時間	日曜日	時間
	STUDIO 1st	STUDIO 2nd
10:00		
11:00	UBOUND30 10:20~10:50 ASAMI 25	HOTリラックスヨガ45 10:15~11:00 YOSHIMI
12:00		X55 (エクストリーム55) 30 11:10~11:40 ASAMI 25
13:00		HO代謝アップヨガ45 11:15~12:00 YOSHIMI
14:00		ステップ初級45 12:00~12:45 すう 25
15:00		HOTビラティス45 12:15~13:00 Hikari
16:00		エアロ上級45 13:05~13:50 及川 健
17:00		パレエ初級60 13:30~14:30 Hikari 27
18:00		POWER CARDIO60 14:10~15:10 ken 25
19:00		SALSATION®60 14:50~15:50 Manzana 25
20:00		FIGHTD045 15:30~16:15 MIKU 37
21:00		UBOUND60 16:30~17:30 MIKU 25
22:00		キッズK-POPダンス 【リトルクラス】 3歳~6歳 17:00~17:50 airi

時間	日曜日	時間
	STUDIO 1st	STUDIO 2nd
10:00		
11:00		MEGADANZ60 11:15~12:15 波多野 勝文
12:00		X55 (エクストリーム55) 45 12:30~13:15 安場 友紀 20
13:00		HOTウェーブリング45 12:25~13:10 安場 友紀 25
14:00		UBOUND45 13:30~14:15 はじめてバレエ45 27
15:00		POWER CARDIO45 14:35~15:20 やまもと けいこ 27
16:00		エアロ中級45 14:45~15:30 パレエ中級45 27
17:00		POWER CARDIO45 15:35~16:20 ジャスティン 25
18:00		FIGHTD045 16:35~17:20 葵

HOT	←左記の枠内のレッスンがHOTスタジオになります。(湿度55~65% 温度30~38°C) バスタオルとお水をご用意ください。
【定員について】	

②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。

<お客様へご利用上の注意>
☆一部レッスンがWE日予約となります。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。

左記の【裸足マーク】及び
ヨガ/ビ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。