

AQUA studio

yachiyodai 2026.3～ START

時間

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

月曜日

STUDIO 1st

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

太極拳60
11:15～12:15
菊地 三枝

エアロ中級45
12:30～13:15
すう

UBOUND30
13:35～14:05
佐久間 央恵 25

フラダンス45
14:25～15:10
チエ プアラニ

ヨガ45
15:30～16:15
佐々木 小夜子

背骨コンディショニング45
16:30～17:15
佐々木 小夜子

HIPHOP60
19:00～20:00
赤地 寿美

UBOUND30
19:15～19:45
佐久間 央恵 25

POWER CARDIO60
20:05～21:05
ken 25

FIGHTD045
21:20～22:05
ken

STUDIO 2nd

HOT姿勢改善ピラティス45
10:30～11:15
鈴木 まり

HOTヴィンヤサフローヨガ45
11:30～12:15
鈴木 まり

HOTボディメイク45
12:30～13:15
山田 信子

エアロ初級30
13:40～14:10
すう

ウェーブリング45
14:30～15:15
佐久間 央恵 25

タヒチアンダンス45
15:30～16:15
チエ プアラニ

ピラティス45
20:15～21:00
赤地 寿美

赤地 寿美

火曜日

STUDIO 1st

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

ファイティング60
11:15～12:15
ちなつ 37

コンディショニング45
12:30～13:15
ちなつ

X55（エクストリーム55）45
13:30～14:15
MIKU 25

エアロ初級45
14:35～15:20
中野 智恵

エアロ中級45
15:35～16:20
中野 智恵

RADICAL POWER30
19:20～19:50
小笠原 裕樹 25

X55（エクストリーム55）60
20:05～21:05
ASAMI 25

UBOUND45
21:20～22:05
ASAMI 25

STUDIO 2nd

J-POPダンス45
10:20～11:05
海東 幸二

はじめてバレエ45
11:20～12:05
森川 悠子 27

バレエ初中級60
12:20～13:20
森川 悠子 27

肩甲骨体操45
13:40～14:25
安場 友紀

MEGA DANZ45
15:30～16:15
ASAMI 25

HOTピラティス45
20:00～20:45
Aura

フリースタイルダンス45
21:00～21:45
gokita

水曜日

STUDIO 1st

エアロ初級45
10:15～11:00
山田 信子

美尻エクササイズ60
11:15～12:15
陸野 裕子 37

リラックスヨガ60
12:30～13:30
ジョセフ 鮎

ZUMBA60
13:45～14:45
ジョセフ 鮎 37

週替わりレッスン
15:00～15:45
奇数週＝Aya
偶数週＝ジョセフ 鮎

JAZZダンス45
16:00～16:45
奇数週 Aya

【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

ステップ初中級60
19:05～20:05
橋本 浩貴 25

エアロ中級45
20:20～21:05
橋本 浩貴

UBOUND45
21:20～22:05
佐久間 央恵 25

STUDIO 2nd

ボディメンテナンソヨガ45
10:20～11:05
陸野 裕子

ボディメイク45
11:20～12:05
山田 信子

エアロ中級45
12:25～13:10
陸野 裕子

バランスエクササイズ45
13:25～14:10
安場 友紀 20

ウェーブリング60
14:30～15:30
安場 友紀 25

バレエ初級45
15:50～16:35
内藤 洋子 27

バレエ中級45
16:50～17:35
内藤 洋子 27

ファットバーンBOX30
19:00～19:30
YAYOI

HOTボディメイク60
20:00～21:00
YAYOI

HOTパワーヨガ45
21:15～22:00
開沼 美樹

金曜日

STUDIO 1st

ヒーリングフローヨガ60
10:15～11:15
今川 千恵子

EXTREMEボディースェイプ45
11:30～12:15
今川 千恵子 37

RADICAL POWER45
12:30～13:15
小笠原 裕樹 25

パウンドフィットネス45
13:30～14:15
安場 友紀 25

肩甲骨体操60
14:35～15:35
安場 友紀

ベリーダンス60
15:50～16:50
Shion

RADICAL POWER45
19:50～20:35
ジャスティン 25

FIGHTD060
20:50～21:50
あき

STUDIO 2nd

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

はじめてステップ45
11:30～12:15
山田 信子 20

フラダンス45
12:30～13:15
MIKIKO

RITMOS60
13:30～14:30
EMI 25

社交ダンス60
入門・初級
14:45～15:45
川瀬 昌明

【有料】社交ダンス60
チケット¥1,600
15:55～16:55
川瀬 昌明

美脚ヨガ45
19:00～19:45
NOA

ダンス基礎45
20:00～20:45
海東 幸二

K-POPダンス60
21:00～22:00
海東 幸二 25

土曜日

STUDIO 1st

UBOUND30
10:20～10:50
ASAMI 25

X55（エクストリームA55）30
11:10～11:40
ASAMI 25

ステップ初級45
12:00～12:45
すう 25

エアロ上級45
13:05～13:50
及川 健

POWER CARDIO60
14:10～15:10
ken 25

FIGHTD045
15:30～16:15
MIKU 37

UBOUND60
16:30～17:30
MIKU 25

STUDIO 2nd

HOTリラックスヨガ45
10:15～11:00
YOSHIMI

HO代謝アップヨガ45
11:15～12:00
YOSHIMI

HOTピラティス45
12:15～13:00
Hikari

バレエ初級60
13:30～14:30
Hikari 27

SALSATION®60
14:50～15:50
Manzana 25

キッズK-POPダンス
【リトルクラス】
3歳～6歳
17:00～17:50
airi

キッズK-POPダンス
【キッズクラス】
6歳～12歳
18:00～19:15
airi

日曜日

STUDIO 1st

ビラティス45
10:15～11:00
赤地 寿美

MEGADANZ60
11:15～12:15
波多野 勝文 37

X55（エクストリーム55）45
12:30～13:15
ASAMI 25

UBOUND45
13:30～14:15
ASAMI 25

エアロ上級45
14:35～15:20
すう

POWER CARDIO45
15:35～16:20
ジャスティン 25

FIGHTD045
16:35～17:20
葵

STUDIO 2nd

HOTアロマヨガ60
10:20～11:20
今井 里美

HOTバランスエクササイズ30
11:40～12:10
安場 友紀 20

HOTウェーブリング45
12:25～13:10
安場 友紀 25

はじめてバレエ45
13:45～14:30
やまもと けいこ 27

バレエ中級45
14:45～15:30
やまもと けいこ 27

ステップ中級45
15:45～16:30
すう 20

時間

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

<お客様へご利用上のご注意>
☆一部レッスンは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。
☆ヨガマットやパーペ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。