

AQUA studio

yachiyodai 2026.4～ START

時間	月曜日		火曜日		水曜日		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	HOT姿勢改善ピラティス45 10:30～11:15 鈴木 まり	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	フラダンス45 10:20～11:05 MIKIKO	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	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リラックスヨガ45 10:15～11:00 YOSHIMI	ピラティス45 10:15～11:00 赤地 寿美	HOTアロマヨガ60 10:20～11:20 SATOMI	10:00	
11:00	太極拳60 11:15～12:15 菊地 三枝	HOTヴィンヤサフロヨガ45 11:30～12:15 鈴木 まり	ファイティング60 11:15～12:15 ちなつ (37)	はじめてバレエ45 11:20～12:05 森川 悠子 (27)	美尻エクササイズ60 11:15～12:15 陸野 裕子 (37)	ボディコンディショニング45 11:20～12:05 山田 信子	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45) 30 11:10～11:40 ASAMI (25)	H0代謝アップヨガ45 11:15～12:00 YOSHIMI	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	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	RADICAL POWER45 12:30～13:15 小笠原 裕樹 (25)	ベリーダンス45 12:30～13:15 Shion	ステップ初級45 12:00～12:45 すう (25)	HOTピラティス45 12:15～13:00 Hikari	X55 (エクストリーム55) 45 12:30～13:15 ASAMI (25)	HOTウェープリング45 12:25～13:10 安場 友紀 (25)	12:00	
13:00	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45) 30 13:50～14:20 本間 (25)	ピラティス45 13:35～14:20 Umin	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)	バランスエクササイズ30 13:30～14:00 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 (27)	UBOUND45 13:30～14:15 ASAMI (25)	バレエ入門30～パーレッスン～ 13:30～14:00 やまもと けいこ (27)	13:00	
14:00	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	背骨コンディショニング45 ※フェイスタオル持参 14:40～15:25 本間	週替わりレッスン 15:00～15:45 奇数週⇒Aya 偶数週⇒ジョセフ 鮎	ウェープリング45 14:25～15:10 安場 友紀 (25)	バウンドフィットネス30 14:15～14:45 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)	エアロ上級45 14:35～15:20 すう	バレエ75 ～フルレッスン～ 14:15～15:30 やまもと けいこ (27)	14:00	
15:00	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 15:40～16:25 ASAMI (25)	JAZZダンス60 16:00～17:00 奇数週 Aya	肩甲骨体操45 15:00～15:45 安場 友紀	【有料】社交ダンス60 チケット¥1,600 15:55～16:55 川瀬 昌明	FIGHT D045 15:30～16:15 MIKU (37)	POWER CARDIO45 15:35～16:20 ジャスティン (25)	キッズK-POPダンス 【リトルクラス】 3歳～6歳 17:00～17:50 airi	エアロ上級45 14:35～15:20 すう	ステップ中級45 15:45～16:30 すう (20)	15:00	
16:00	背骨コンディショニング45 16:30～17:15 佐々木 小夜子					整体ストレッチ45 ※バスタオル持参 16:25～17:10 竹下 博司			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 airi			16:00	
17:00						【週替わりレッスン】 AyaR⇒ダンスコンディ ショニングストレッチ ジョセフ 鮎⇒Afro Mix								17:00
18:00														18:00
19:00	UBOUND30 19:15～19:45 佐久間 央恵 (25)	HIPHOP60 19:00～20:00 赤地 寿美	RADICAL POWER30 19:20～19:50 小笠原 裕樹 (25)	HOTボディケアストレッチ45 19:00～19:45 Aura	ステップ中級60 19:05～20:05 橋本 浩貴 (25)	ヨガ45 19:00～19:45 RYOKO								19:00
20:00	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	エアロ中級45 20:20～21:05 橋本 浩貴	ダンス基礎45 20:00～20:45 海東 幸二								20:00
21:00	FIGHT D045 21:20～22:05 ken	安眠ヨガ45 21:15～22:00 RYOKO	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)	K-POPダンス60 21:00～22:00 海東 幸二 (25)								21:00
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【標足マーク】及びヨガ/ピラティスプログラムHOTプログラムは標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。