

AQUA studio

yachiyodai 2026.7～ 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	ホ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)	ホディコンディショニング45 11:20～12:05 山田 信子	EXTREMEホディシェイプ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)	HOT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ホディメイク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 (予約)	RADICAL POWER45 12:30～13:15 小笠原 裕樹 (25)	ベリーダンス45 12:30～13:15 Shion	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	X55 (エクストリーム45) 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)	エアー上級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 Aya	バランス コーディネーション®45 15:25～16:10 竹下 博司	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)	キッズK-POPダンス 【リトルクラス】 3歳～6歳 16:35～17:25 airi	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)	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				【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	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 17:35～18:50 airi			16:00	
17:00											キッズK-POPダンス 【中学生クラス】 18:55～20:10 airi			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)	FUTBURN BOXING30 19:00～19:30 YAYOI	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45) 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	HOTホディメイク60 20:00～21:00 YAYOI	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)	HOTパワーヨガ45 21:15～22:00 開沼 美樹	FIGHT D060 20:50～21:50 週替わり担当 1・3週目⇒あき 2・4・5週目⇒futa	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【標点マーク】及びヨガ/ピラティスプログラムHOTプログラムは標点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。