

AQUA studio

yachiyodai 2026.8～ 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 Sintex® ～背骨の調律エクササイズ～ 10:15～11:00 五味 澄子		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		エアロ初級45 10:15～11:00 山田 信子	ボディメンテナンソヨガ45 10:20～11:05 陸野 裕子	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 お腹シェイプ20 10:55～11:15 山田 信子	UBOUND30 10:20～10:50 ASAMI	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		鈴木 まり	ファイティング60 11:15～12:15 ちなつ	はじめてバレエ45 11:20～12:05 森川 悠子	美尻エクササイズ60 11:15～12:15 陸野 裕子	ボディコンディショニング45 11:20～12:05 山田 信子	11:00	EXTREMEボディシェイプ45 11:30～12:15 今川 千恵子	はじめてステップ45 11:30～12:15 山田 信子	X55 (エクストリーム55) 30 11:10～11:40 ASAMI	HOT代謝アップヨガ45 11:15～12:00 YOSHIMI	MEGADANZ60 11:15～12:15 波多野 勝文	HOTバランスエクササイズ30 11:40～12:10 安場 友紀	11:00		
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	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	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	12:00	RADICAL POWER45 12:30～13:15 小笠原 裕樹	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	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	HOTウェーブリング45 12:25～13:10 安場 友紀	12:00		
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		ピラティス45 13:35～14:20 Umin	ZUMBA60 13:45～14:45 ジョセフ鮎	バランスエクササイズ45 13:25～14:10 安場 友紀	13:00	バランスエクササイズ30 13:30～14:00 安場 友紀	RITMOS60 13:30～14:30 EMI	エアロ上級45 13:05～13:50 及川 健	バレエ初級60 13:30～14:30 Hikari	UBOUND45 13:30～14:15 ASAMI	バレエ入門30～バーレッスン～ 13:30～14:00 やまもと けいこ	13:00		
14:00	UBOUND30 13:35～14:05 佐久間 央恵	エアロ初級30 13:40～14:10 すう	X55 (エクストリーム55) 45 13:45～14:30 本間	エアロ初級45 14:35～15:20 中野 智恵	週替わりレッスン 15:00～15:45 奇数週⇒Aya 偶数週⇒ジョセフ鮎	ウェーブリング45 14:25～15:10 安場 友紀	14:00	バウンドフィットネス30 14:15～14:45 安場 友紀	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	SALSATION®60 14:50～15:50 Manzana	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	14:00		
15:00	フラダンス45 14:25～15:10 チェ プアラニ	ウェーブリング45 14:30～15:15 佐久間 央恵	背骨コンディショニング45 ※フェイスタオル持参 14:45～15:30 本間	エアロ中級45 15:35～16:20 中野 智恵	JAZZダンス60 16:00～17:00 Aya	バランス コーディネーション®30 15:25～15:55 整体ストレッチ45 ※バスタオル持参 16:00～17:45 竹下 博司	15:00	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	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	ステップ中級45 15:45～16:30 すう	15:00		
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 チェ プアラニ	MEGA DANZ45 15:45～16:30 ASAMI		【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		16:00								16:00	
17:00	背骨コンディショニング45 16:30～17:15 佐々木 小夜子						17:00			UBOUND60 16:30～17:30 MIKU	キッズK-POPダンス 【キッズクラス】 6歳～12歳 17:35～18:50 airi	FIGHT D045 16:35～17:20 葵			17:00	
18:00							18:00									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 Aura	ステップ中級60 19:05～20:05 橋本 浩貴	ポールストレッチ30 19:00～19:30 YAYOI	19:00		ヨガ45 19:00～19:45 RYOKO						19:00	
20:00	UBOUND30 19:15～19:45 佐久間 央恵	POWER CARDIO60 20:05～21:05 ken	X55 (エクストリーム55) 60 20:05～21:05 ASAMI	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ボディメイク60 20:00～21:00 YAYOI	20:00	RADICAL POWER45 19:50～20:35 ジャスティン	ダンス基礎45 20:00～20:45 海東 幸二						20:00	
21:00		安眠ヨガ45 21:15～22:00 RYOKO	UBOUND45 21:20～22:05 ASAMI	フリースタイルダンス45 21:00～21:45 gokita			21:00	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						21:00	
22:00	FIGHT D045 21:20～22:05 ken						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は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。