

AQUA studio

yachiyodai 2026.10～ 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스ヨガ45 10:20～11:05 陸野 裕子	10:00	カラダ整える ストレッチヨガ60 10:15～11:15 今川 千恵子		予約 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		10:00	
11:00		鈴木 まり		フラダンス45 10:20～11:05 MIKIKO	予約 美尻エクササイズ60 11:15～12:15 陸野 裕子	予約 ボディコンディショニング45 11:20～12:05 山田 信子	11:00		予約 お腹シェイプ20 10:55～11:15 山田 信子	予約 X55 (エクストリーム55) 30 11:10～11:40 ASAMI	予約 HOT代謝アップヨガ45 11:15～12:00 YOSHIMI			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	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			12:00	EXTREMEボディシェイプ45 11:30～12:15 今川 千恵子 37	予約 はじめてステップ45 11:30～12:15 山田 信子 20			予約 MEGADANZ60 11:15～12:15 波多野 勝文 37	予約 HOTバランスエクササイズ30 11:40～12:10 安場 友紀 20	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	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	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	13:00	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	13:00
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	X55 (エクストリーム55) 45 13:45～14:30 本間 25	ピラティス45 13:35～14:20 Umin	予約 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	14:00	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	エアロ上級45 13:05～13:50 及川 健	予約 バレエ初級60 13:30～14:30 Hikari 27	予約 UBOUND45 13:30～14:15 ASAMI 25	予約 バレエ入門30～バーレッスン～ 13:30～14:00 やまもと けいこ 27	14:00	
15:00	フラダンス45 14:25～15:10 チエ プアラニ	ウェープリング45 14:30～15:15 佐久間 央恵 25	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	エアロ初級45 14:35～15:20 中野 智恵	ジョセフ 鮎	ウェープリング45 14:25～15:10 安場 友紀 25	15:00	パ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	予約 SALSATION®60 14:50～15:50 Manzana 25	エアロ上級45 14:35～15:20 すう	予約 バレエ75 ～フルレッスン～ 14:15～15:30 やまもと けいこ 27	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 チエ プアラニ	MEGA DANZ45 15:45～16:30 ASAMI	エアロ中級45 15:35～16:20 中野 智恵	奇数週⇒Aya 偶数週⇒ジョセフ 鮎	バランス コーディネーション®30 15:25～15:55 ※バスタオル持参 16:00～16:45 竹下 博司	16:00	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 37		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	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				奇数週 のみ Aya		17:00			UBOUND60 16:30～17:30 MIKU 25	キッズK-POPダンス 【リトルクラス】 3歳～6歳 16:35～17:25 airi	FIGHT D045 16:35～17:20 葵		17:00	
18:00					【週替わりレッスン】 ＜奇数週＞ ダンスコンディショニング ストレッチ45 ＜偶数週＞ Afro Mix45		18:00				キッズK-POPダンス 【キッズクラス】 6歳～12歳 17:35～18:50 airi			18:00	
19:00		HIPHOP60 19:00～20:00 赤地 寿美		週替わりレッスン45 19:00～19:45 奇数週⇒Aura 偶数週⇒渡辺 あゆみ	ステップ中級60 19:05～20:05 橋本 浩貴 25	FUTBURN BOXING30 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 25		RADICAL POWER30 19:20～19:50 小笠原 裕樹 25	奇数週⇒Aura 偶数週⇒渡辺 あゆみ			20:00	RADICAL POWER45 19:50～20:35 ジャスティン 25	ダンス基礎45 20:00～20:45 海東 幸二	予約 POWER CARDIO60 20:05～21:05 ken 25					20:00
21:00		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	予約 週替わりレッスン45 20:00～20:45 奇数週⇒Aura 偶数週⇒NOA	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	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	美尻エクササイズ45 21:15～22:00 RYOKO	UBOUND45 21:20～22:05 ASAMI 25		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	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。 ☆ヨガマットやパ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。 【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。															
 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。															