AQUA studio

yachiyodai 2026.12～ START

月曜日

STUDIO 1st	STUDIO 2nd
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
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
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
UBOUND30 13：35～14：05 佐久間 央恵 (25)	エアロ初級30 13：40～14：10 すう
フラダンス45 14：25～15：10 チエ プアラニ	ウェーブリング45 14：30～15：15 佐久間 央恵 (25)
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
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)	ピラティス45 20：15～21：00 赤地 寿美
FIGHT DO45 21：20～22：05 ｋｅｎ	美尻エクササイズ45 21：15～22：00 RYOKO

火曜日

STUDIO 1st	STUDIO 2nd
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
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)
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)
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
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	UBOUND30 14：45～15：15 佐久間 央恵 (20)
MEGADANZ45 15：45～16：30 ＡＳＡＭＩ	
RADICAL POWER30 19:20～19:50 小笠原 裕樹 (25)	週替わりレッスン45 19：10～19：55 奇数週⇒Ａｕｒａ 偶数週⇒渡辺 あゆみ
X55（エクストリーム55）60 20：05～21：05 ＡＳＡＭＩ (25)	週替わりレッスン45 20：10～20：55 奇数週⇒Ａｕｒａ 偶数週⇒ＮＯＡ
UBOUND45 21：20～22：05 ＡＳＡＭＩ (25)	HOTヨガ45 21：15～22：00 ｇｏｋｉｔａ
【週替わりレッスン】 ≪奇数週≫ 19：10～19：55 HOTボディケアストレッチ45 20：10～20：55	【週替わりレッスン】 ≪偶数週≫ 19：10～19：55 HOTボールストレッチ45 20：10～20：55
HOTピラティス45	HOT美脚ヨガ45

水曜日

STUDIO 1st	STUDIO 2nd
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
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
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
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)
週替わりレッスン45 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 (25)
JAZZダンス60 16：00～17：00 奇数週のみ 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 16：00～16：45 竹下 博司
【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	
ステップ中級60 19:05～20：05 橋本 浩貴 (25)	FUTBURN BOXING30 19：00～19：30 ＹＡＹＯＩ
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
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

金曜日

STUDIO 1st	STUDIO 2nd
カラダ整えるストレッチヨガ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
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)
RADICAL POWER45 12：30～13：15 小笠原 裕樹 (25)	ベリーダンス45 12：30～13：15 Ｓｈｉｏｎ
RITMOS60 13：30～14：30 ＥＭＩ	バランスエクササイズ45 13：45～14：30 安場 友紀 (20)
肩甲骨体操45 14：45～15：30 安場 友紀	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
	ヨガ45 19：00～19：45 RYOKO
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
FIGHT DO60 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

土曜日

STUDIO 1st	STUDIO 2nd
UBOUND30 10：20～10：50 ＡＳＡＭＩ (25)	HOTリラックスヨガ45 10：15～11：00 ＹＯＳＨＩＭＩ
X55（エクストリーム55）30 11：10～11：40 ＡＳＡＭＩ (25)	HOT代謝アップヨガ45 11：15～12：00 ＹＯＳＨＩＭＩ
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
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)
POWER CARDIO60 14：10～15：10 ｋｅｎ (25)	SALSATION®60 14：50～15：50 Ｍａｎｚａｎａ (25)
FIGHT DO45 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
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
	キッズK-POPダンス 【中学生クラス】 18：55～20：10 ａｉｒｉ

日曜日

STUDIO 1st	STUDIO 2nd
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
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 (20) 安場 友紀
X55（エクストリーム55）45 12：30～13：15 ＡＳＡＭＩ (25)	HOTウェーブリング45 12：25～13：10 安場 友紀 (25)
UBOUND45 13：30～14：15 ＡＳＡＭＩ (25)	バレエ入門30～バーレッスン～ 13：30～14：00 やまもと けいこ (27)
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)
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)
FIGHT DO45 16：35～17：20 葵	

＜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%温度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。