

# AQUA studio

# yachiyodai 2024.5~ 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 SintexR ~宵暮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	J-POPダンス45 10:15~11:00 海東 幸二	お目覚めストレッチ45 10:20~11:05 森川 悠子	エアロ初級45 10:15~11:00 山田 信子	ホディメンテナンスタイム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 10:30~11:00 山田 信子	UBOUND30 10:20~10:50 ASAMI (25)	HOTコンディショニングヨガ45 10:15~11:00 今川 千恵子	FIGHTD045 10:15~11:00 波多野 朋文	HOT四季ヨガ60 10:20~11:20 今井 里美	10:00
11:00	太極拳60 11:15~12:15 菊地 三枝	HOTウィンヤサフロ-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	はじめてバレエ45 11:20~12:05 森川 悠子 (20)	美尻エクササイズ60 11:15~12:15 陸野 裕子	ホディメイク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	はじめてステップ45 11:20~12:05 山田 信子 (20)	X55 (エクストリーム55) 30 11:10~11:40 ASAMI (25)	HOTリラクスタイムヨガ45 11:15~12:00 今川 千恵子	MEGADANZ60 11:15~12:15 波多野 朋文	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	バレエ初中級60 12:20~13:20 森川 悠子 (20)	リラクスタイムヨガ60 12:30~13:30 ジョセフ 祐	エアロ中級45 12:25~13:10 陸野 裕子	ラテン45 12:30~13:15 トモコ ボルネチエリ	フラダンス45 12:20~13:05 森本 ひろみ	エアロ上級45 13:00~13:45 及川 健	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	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	RADICAL POWER45 13:30~14:15 小笠原 裕樹 (25)	肩甲骨体操45 13:40~14:25 安場 友紀	ZUMBA60 13:45~14:45 ジョセフ 祐	バランスエクササイズ45 13:25~14:10 安場 友紀 (20)	X55 (エクストリーム55) 45 13:30~14:15 安場 友紀 (25)	RITMOS60 13:30~14:30 EMI	エアロ上級45 13:00~13:45 Hikari	バレエ初級60 13:30~14:30 Hikari (20)	UBOUND45 13:30~14:15 ASAMI (25)	HOTウィンヤサフロ-ヨガ45 13:25~14:10 JUN	13:00
14:00	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	エアロ初級45 14:35~15:20 中野 智恵	FIGHTD030 14:40~15:10 松川 康	週替わりレッスン 15:00~15:45 奇数週=Aya 偶数週=ジョセフ 祐	ウエープリング60 14:30~15:30 安場 友紀	リラクスタイムヨガ60 14:30~15:30 RYOKO	社交ダンス60 入門・初級 14:45~15:45 川瀬 昌明	エアロ中級45 14:00~14:45 YU-KA	SALSATION R60 14:50~15:50 Manzana	エアロ上級45 14:35~15:20 すう	HOTリラクスタイムヨガ60 14:25~15:25 JUN	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 チエ プアラニ	エアロ中級45 15:35~16:20 中野 智恵	MEGA DANZ45 15:30~16:15 ASAMI	JAZZダンス 16:00~16:45 奇数週=Aya 偶数週=ジョセフ 祐	ハレエ初級45 15:50~16:35 内藤 洋子 (20)	ベリーダンス60 15:45~16:45 naomi (25)	社交ダンス60 【有料クラス】 定員10名 15:55~16:55 川瀬 昌明	エアロ中級45 15:00~15:45 石河 知可子 (25)	ステップ初級45 16:45~17:30 石河 知可子 (25)	FIGHTD045 15:35~16:20 松川 康	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	ステップ初級45 16:45~17:30 石河 知可子 (25)	ステップ初級45 16:45~17:30 石河 知可子 (25)	ステップ中級45 16:50~17:35 内藤 洋子 (20)	AyalR=ダンスコンディ ショニングストレッチ ジョセフ 祐ir=Afro Mix	ハレエ中級45 16:50~17:35 内藤 洋子 (20)	ベリーダンス60 15:45~16:45 naomi (25)	社交ダンス60 【有料クラス】 定員10名 15:55~16:55 川瀬 昌明	エアロ中級45 15:00~15:45 石河 知可子 (25)	ステップ初級45 16:45~17:30 石河 知可子 (25)	FIGHTD045 15:35~16:20 松川 康	ステップ中級45 15:45~16:30 すう (20)	16:00
17:00	UBOUND30 19:15~19:45 佐久間 央恵 (25)	HIPHOP60 19:00~20:00 赤地 寿美	HOTシェイプステップ45 19:00~19:45 石河 知可子 (20)	ステップ初級45 19:05~19:50 橋本 浩貴 (25)	ステップ中級45 19:05~19:50 橋本 浩貴 (25)	X55 (エクストリーム55) 30 19:00~19:30 安場 友紀 (20)	バランスエクササイズ45 19:30~20:15 安場 友紀 (25)	美脚ヨガ45 19:00~19:45 NOA	UBOUND30 19:15~19:45 佐久間 央恵 (25)	ステップ初級45 19:00~19:45 石河 知可子 (20)	FIGHTD045 16:15~17:00 MIKU	キッズK-POPダンス 【リトルクラス】 3歳~6歳 16:35~17:35 Mau	17:00
18:00	POWER CARDIO60 20:05~21:05 ken (25)	ピラティス45 20:15~21:00 赤地 寿美	RADICAL POWER30 19:20~19:50 小笠原 裕樹 (25)	エアロ中級60 20:05~21:05 橋本 浩貴	エアロ中級60 20:05~21:05 橋本 浩貴	X55 (エクストリーム55) 60 20:05~21:05 ASAMI (25)	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	UBOUND60 17:15~18:15 MIKU (25)	ステップ初級45 19:00~19:45 石河 知可子 (20)	FIGHTD060 20:30~21:30 あき	キッズK-POPダンス 【キッズクラス】 6歳~12歳 17:55~19:10 Mau	18:00
19:00	UBOUND30 19:15~19:45 佐久間 央恵 (25)	HIPHOP60 19:00~20:00 赤地 寿美	HOTシェイプステップ45 19:00~19:45 石河 知可子 (20)	ステップ初級45 19:05~19:50 橋本 浩貴 (25)	ステップ中級45 19:05~19:50 橋本 浩貴 (25)	X55 (エクストリーム55) 60 20:05~21:05 ASAMI (25)	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	UBOUND30 19:15~19:45 佐久間 央恵 (25)	ステップ初級45 19:00~19:45 石河 知可子 (20)	FIGHTD060 20:30~21:30 あき	キッズK-POPダンス 【キッズクラス】 6歳~12歳 17:55~19:10 Mau	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	RADICAL POWER30 19:20~19:50 小笠原 裕樹 (25)	エアロ中級60 20:05~21:05 橋本 浩貴	エアロ中級60 20:05~21:05 橋本 浩貴	X55 (エクストリーム55) 60 20:05~21:05 ASAMI (25)	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	UBOUND30 19:15~19:45 佐久間 央恵 (25)	ステップ初級45 19:00~19:45 石河 知可子 (20)	FIGHTD060 20:30~21:30 あき	キッズK-POPダンス 【キッズクラス】 6歳~12歳 17:55~19:10 Mau	20:00
21:00	FIGHTD045 21:20~22:05 ken	UBOUND45 21:20~22:05 ASAMI (25)	HOTツールピラティス45 20:00~20:45 石河 知可子 (20)	エアロ中級60 20:05~21:05 橋本 浩貴	エアロ中級60 20:05~21:05 橋本 浩貴	X55 (エクストリーム55) 60 20:05~21:05 ASAMI (25)	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	UBOUND30 19:15~19:45 佐久間 央恵 (25)	ステップ初級45 19:00~19:45 石河 知可子 (20)	FIGHTD060 20:30~21:30 あき	キッズK-POPダンス 【キッズクラス】 6歳~12歳 17:55~19:10 Mau	21:00
22:00	FIGHTD045 21:20~22:05 ken	UBOUND45 21:20~22:05 ASAMI (25)	HOTツールピラティス45 20:00~20:45 石河 知可子 (20)	エアロ中級60 20:05~21:05 橋本 浩貴	エアロ中級60 20:05~21:05 橋本 浩貴	X55 (エクストリーム55) 60 20:05~21:05 ASAMI (25)	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	UBOUND30 19:15~19:45 佐久間 央恵 (25)	ステップ初級45 19:00~19:45 石河 知可子 (20)	FIGHTD060 20:30~21:30 あき	キッズK-POPダンス 【キッズクラス】 6歳~12歳 17:55~19:10 Mau	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。  
 ※ヨガマットやパーペ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スタジオとなります。(温度25~65℃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】**  
 1st STUDIO 37名(ツール使用時25名)  
 2nd STUDIO 25名(ツール使用時20名)  
 今後の情勢により変更になる場合がございます。予めご了承ください。



左記の【補足マーク】及びヨガ/ピラティスプログラムHOTプログラムは満足でご参加いただけます。