

AQUA studio

yachiyodai 2024.6～ 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	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	ボ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 10:30～11:00 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 勝文	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	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	ボディメイク45 11:20～12:05 山田 信子	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 11:20～12:05 山田 信子 (20)	X55 (エクストリームA55) 30 11:10～11:40 ASAMI (25)	HOTリラックスヨガ45 11:15～12:00 今川 千恵子	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 (20)	11:00
12:00	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	バレエ初級中級60 12:20～13:20 森川 悠子 (20)	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	ラテン45 12:30～13:15 トモコ ボルネチェリ	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A55) 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 鮎	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A55) 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 及川 健	バレエ初級60 13:30～14:30 Hikari (20)	UBOUND45 13:30～14:15 ASAMI (25)	HOTヴィンヤサフロヨガ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 鮎	社交ダンス60 入門・初級 14:45～15:45 川瀬 昌明	リラククスヨガ60 14:35～15:35 RYOKO	社交ダンス60 入門・初級 14:45～15:45 川瀬 昌明	エアロ上級45 14:35～15:20 すう	SALSATION®60 14:50～15:50 Manzana	エアロ上級45 14:35～15:20 すう	HOTリラックスヨガ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	バレエ初級45 15:50～16:35 内藤 洋子 (20)	ベリーダンス60 15:50～16:50 naomi (25)	チケッ ト ¥1,600 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 16:50～17:35 内藤 洋子 (20)	キッズK-POPダンス 【リトルクラス】 3歳～6歳 16:35～17:25 Mau	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												16:00
17:00													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	ステップ初中級45 19:05～19:50 橋本 浩貴 (25)	X55 (エクストリームA55) 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	UBOUND60 17:15～18:15 MIKU (25)	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	X55 (エクストリームA55) 60 20:05～21:05 ASAMI (25)	HOTピラティス45 20:00～20:45 Aura	エアロ中級60 20:05～21:05 橋本 浩貴	HOTボディメイク60 20:00～21:00 YAYOI	FIGHTD060 20:30～21:30 あき	ダンス基礎45 20:00～20:45 海東 幸二					20:00
21:00	FIGHTD045 21:20～22:05 ken		UBOUND45 21:20～22:05 ASAMI (25)	フリースタイルダンス45 21:00～21:45 gokita		HOTパワーヨガ45 21:15～22:00 開沼 美樹	K-POPダンス60 21:00～22:00 海東 幸二						21:00
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】

1st STUDIO 33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