

AQUA studio

yachiyodai 2024.8～ 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 (25)	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 (25)	FIGHTD045 10:15～11:00 波多野 勝文	HOTアーユルヴェディックヨガ60 10:20～11:20 今井 里美 (25)	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 (25)	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 (20)	美尻エクササイズ60 11:15～12:15 陸野 裕子 (37)	ボディメイク45 11:20～12:05 山田 信子 (25)	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 11:20～12:05 山田 信子 (20)	X55 (エクストリームM55) 30 11:10～11:40 ASAMI (25)	HOTリラクソスヨガ45 11:15～12:00 今川 千恵子 (25)	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 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 (25)	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)	リラクソスヨガ60 12:30～13:30 ジョセフ 鮎 (37)	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 (25)	X55 (エクストリームM55) 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)	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 (25)	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)	X55 (エクストリームM55) 45 13:30～14:15 安場 友紀 (25)	RITMOS60 13:30～14:30 EMI (25)	バレットン60 14:00～15:00 HIROMI	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 (25)	13:00
14:00	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)	エアロ初級45 14:35～15:20 中野 智恵	FIGHTD030 14:40～15:10 松川 廉	週替わりレッスン 15:00～15:45 奇数週=Aya 偶数週=ジョセフ 鮎	ウエーブリング60 14:30～15:30 安場 友紀 (25)	リラクソスヨガ60 14:35～15:35 RYOKO	社交ダンス60 入門・初級 14:45～15:45 川瀬 昌明	美脚エクササイズ45 15:15～16:00 YU-KA	SALSATION R60 14:50～15:50 Manzana (25)	エアロ上級45 14:35～15:20 すう	HOTリラクソスヨガ60 14:25～15:25 JUN (25)	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 (25)	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)	社交ダンス60 【有料クラス】 定員10名 15:55～16:55 川瀬 昌明	美脚エクササイズ45 15:15～16:00 YU-KA	FIGHTD045 16:15～17:00 MIKU (37)	エアロ上級45 14:35～15:20 すう	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	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 (25)	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)	社交ダンス60 【有料クラス】 定員10名 15:55～16:55 川瀬 昌明	美脚エクササイズ45 15:15～16:00 YU-KA	FIGHTD045 16:15～17:00 MIKU (37)	エアロ上級45 14:35～15:20 すう	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	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 (25)	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)	社交ダンス60 【有料クラス】 定員10名 15:55～16:55 川瀬 昌明	美脚エクササイズ45 15:15～16:00 YU-KA	FIGHTD045 16:15～17:00 MIKU (37)	エアロ上級45 14:35～15:20 すう	ステップ中級45 15:45～16:30 すう (20)	17:00
18:00	背骨コンディショニング45 16:30～17:15 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 (25)	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)	社交ダンス60 【有料クラス】 定員10名 15:55～16:55 川瀬 昌明	美脚エクササイズ45 15:15～16:00 YU-KA	FIGHTD045 16:15～17:00 MIKU (37)	エアロ上級45 14:35～15:20 すう	ステップ中級45 15:45～16:30 すう (20)	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ピラティス45 19:00～19:45 Aura (25)	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M55) 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)	ダンス基礎45 20:00～20:45 海東 幸二 (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 【リトルクラス】 3歳～6歳 16:35～17:25 Mau	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M55) 60 20:05～21:05 ASAMI (25)	HOTピラティス45 20:00～20:45 Aura (25)	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 (25)	フリースタイルダンス45 21:00～21:45 gokita	K-POPダンス60 21:00～22:00 海東 幸二 (25)	美脚エクササイズ45 19:30～20:15 安場 友紀 (25)	UBOUND60 17:15～18:15 MIKU (25)	キッズK-POPダンス 【リトルクラス】 3歳～6歳 16:35～17:25 Mau	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	赤地 寿美	ASAMI (25)	HOTピラティス45 20:00～20:45 Aura (25)	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 (25)	フリースタイルダンス45 21:00～21:45 gokita	K-POPダンス60 21:00～22:00 海東 幸二 (25)	美脚エクササイズ45 19:30～20:15 安場 友紀 (25)	UBOUND60 17:15～18:15 MIKU (25)	キッズK-POPダンス 【リトルクラス】 3歳～6歳 16:35～17:25 Mau	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	赤地 寿美	ASAMI (25)	HOTピラティス45 20:00～20:45 Aura (25)	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 (25)	フリースタイルダンス45 21:00～21:45 gokita	K-POPダンス60 21:00～22:00 海東 幸二 (25)	美脚エクササイズ45 19:30～20:15 安場 友紀 (25)	UBOUND60 17:15～18:15 MIKU (25)	キッズK-POPダンス 【リトルクラス】 3歳～6歳 16:35～17:25 Mau	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

AyaR=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

＜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。



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。