


# AQUA studio

## yachiyodai 2025.1 ~ 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 Yoga45 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 (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 (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 ボルネチエリ	フラダンス45 12:25~13:10 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 (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A55) 45 13:30~14:15 安場 友紀 (25)	RITMOS60 13:30~14:30 EMI (25)	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 Yoga45 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	ウェープリング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 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	ウエープリング60 14:30~15:30 安場 友紀 (25)	肩甲骨 & 骨盤改善ヨガ60 14:35~15:35 MINAMI	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 (25)	MEGA DANZ45 15:30~16:15 ASAMI (25)	HOTリラックスヨガ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	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)	社交ダンス60 【有料クラス】 定員10名 15:55~16:55 川瀬 昌明	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 16:15~17:00 MIKU (37)	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 (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A55) 30 19:00~19:30 安場 友紀 (20)	バランスエクササイズ30 19:20~19:50 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	FIGHTD060 20:50~21:50 あき (37)		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 (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)	パウンドフィットネス30 20:05~20:35 安場 友紀 (25)	ダンス基礎45 20:00~20:45 海東 幸二 (25)					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 (25)		K-POPダンス60 21:00~22:00 海東 幸二 (25)					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%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。