

AQUA studio

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		お目覚めストレッチ45 10:15～11:00 森川 悠子	J-POPダンス45 10:20～11:05 海東 幸二	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 10:20～10:50 山田 信子 お腹シェイプ20 10:55～11:15 山田 信子	UBOUND30 10:20～10:50 ASAMI	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アーユルヴェディックヨガ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ウィンヤサフロー-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	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 11:30～12:15 山田 信子	X55 (エクストリーム-55) 30 11:10～11:40 ASAMI	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	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	バレエ初中級60 12:20～13:20 森川 悠子	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	DANCE cover45 12:30～13:15 MINAMI	フラダンス45 12:30～13:15 peko	エアロ上級45 13:05～13:50 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	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	エアロ初級30 13:40～14:10 すう	X55 (エクストリーム-55) 45 13:30～14:15 MIKU	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	肩甲骨 & 骨盤改善ヨガ60 13:30～14:30 MINAMI	RITMOS60 13:30～14:30 EMI	POWER CARDIO60 14:10～15:10 ken	バレエ初級60 13:30～14:30 Hikari	UBOUND45 13:30～14:15 ASAMI	はじめてバレエ45 13:45～14:30 やまもと けいこ	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	ジョセフ 鮎	ウェープリング60 14:30～15:30 安場 友紀	X55 (エクストリーム-55) 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	FIGHTD045 15:30～16:15 MIKU	SALSATION R60 14:50～15:50 Manzana	エアロ上級45 14:30～15:15 すう	バレエ中級45 14:45～15:30 やまもと けいこ	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45 16:00～16:45 内藤 洋子	バレエ初級45 15:50～16:35 内藤 洋子	ベリーダンス60 15:50～16:50 Shion	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	UBOUND60 16:30～17:30 MIKU	キッズK-POPダンス 【リトルクラス】 3歳～6歳 17:00～17:50	POWER CARDIO45 15:35～16:20 ジャスティン	ステップ中級45 15:45～16:30 すう	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				【運営わりレッスン】 AyalR⇒ダンスコンディ ショニングストレッチ ジョセフ 鮎⇒Afro Mix								16:00	
17:00														17:00
18:00														18:00
19:00	UBOUND30 19:15～19:45 佐久間 央恵	HIPHOP60 19:00～20:00 赤地 寿美	HOTボディケアストレッチ45 19:00～19:45 Aura		ステップ初中級60 19:05～20:05 橋本 浩貴	X55 (エクストリーム-55) 30 19:00～19:30 安場 友紀	バランスエクササイズ30 19:20～19:50 安場 友紀	美脚ヨガ45 19:00～19:45 NOA	キッズK-POPダンス 【キッズクラス】 6歳～12歳 18:00～19:15				19:00	
20:00	POWER CARDIO60 20:05～21:05 ken	ピラティス45 20:15～21:00 赤地 寿美	X55 (エクストリーム-55) 60 20:05～21:05 ASAMI	HOTピラティス45 20:00～20:45 Aura	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	バウンドフィットネス30 20:05～20:35 安場 友紀	ダンス基礎45 20:00～20:45 海東 幸二	FIGHTD060 20:50～21:50 あき	K-POPダンス60 21:00～22:00 海東 幸二			20:00	
21:00														21:00
22:00	FIGHTD045 21:20～22:05 ken		UBOUND45 21:20～22:05 ASAMI		UBOUND45 21:20～22:05 佐久間 央恵									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は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。

【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。

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。