

AQUA studio

yachiyodai 2025.8～ 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) | 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 | 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 10:20～10:50 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 (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ヴィンヤサフローヨガ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 11:30～12:15 山田 信子 (20) | X55 (エクストリームA55) 30 11:10～11:40 ASAMI (25) | HOTリラククスヨガ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 (37) | 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 (25) | RADICAL POWER45 12:30～13:15 小笠原 裕樹 (25) | 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 (25) | UBOUND45 13:30～14:15 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 | X55 (エクストリームA55) 45 13:30～14:15 MIKU (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) | POWER CARDIO60 14:10～15:10 ken (25) | バレエ初級60 13:30～14:30 Hikari (20) | UBOUND45 13:30～14:15 ASAMI (25) | はじめてバレエ45 13:45～14:30 やまもと けいこ (20) | 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 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 | ウエーブリング60 14:30～15:30 安場 友紀 (25) | 肩甲骨体操60 14:35～15:35 安場 友紀 | 社交ダンス60 入門・初級 14:45～15:45 川瀬 昌明 | POWER CARDIO60 14:10～15:10 ken (25) | SALSATION®60 14:50～15:50 Manzana (25) | エアロ上級45 14:35～15:20 すう | エアロ初級45 14:45～15:30 やまもと けいこ (20) | 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45 16:00～16:45 奇数週=Aya | 社交ダンス60 15:50～16:35 内藤 洋子 (20) | バレーダンス60 15:50～16:50 Shion (25) | 社交ダンス60 【有料クラス】 定員10名 15:55～16:55 川瀬 昌明 | POWER CARDIO45 15:35～16:20 ジャスティン (25) | SALSATION®60 14:50～15:50 Manzana (25) | エアロ上級45 14:35～15:20 すう (20) | バレー中級45 14:45～15:30 やまもと けいこ (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) | ステップ初級60 19:05～20:05 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 19:05～19:35 安場 友紀 (25) | 美脚ヨガ45 19:00～19:45 NOA | UBOUND60 16:30～17:30 MIKU (25) | 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 (25) | ステップ中級45 15:45～16:30 すう (20) | 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45 20:20～21:05 橋本 浩貴 | HOTボディメイク60 20:00～21:00 YAYOI (25) | RADICAL POWER45 19:50～20:35 ジャスティン (25) | ダンス基礎45 20:00～20:45 海東 幸二 (25) | UBOUND45 21:20～22:05 ASAMI (25) | キッズK-POPダンス 【キッズクラス】 6歳～12歳 18:00～19:15 | エアロ上級45 14:35～15:20 すう (20) | ステップ中級45 15:45～16:30 すう (20) | 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) | FIGHTD060 20:50～21:50 あき | 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【標足マーク】及びヨガ/ピラティスプログラムHOTプログラムは標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。