

2019年4月～ ■ スタジオ・アクア タイムスケジュール ■

		平日 【営業時間；10時～22時】										
		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
火	STUDIO			エアロFUN 谷内	バランス コーディネーション 松井		アロマ ソフトヨガ 井口				ファットバーン エアロ 木村	BODY PUMP 江里口
	AQUA					アクアウォーキング 松井		アクアエクササイズ 中村				
水	STUDIO		START STEP 北島	ヨガ 富澤	筋コンデ イェンダ 隆杉	ミット45 隆杉					ジャイロキネシス 阿部	
	AQUA		プライベートレッスン (予約制) 川崎									アクアウォーキング 中村
木	STUDIO		コアエクササイズ 杉崎	ボディケア 石渡	筋コンデ イェンダ 野々下						中級エアロ 四宮	BODY BALANCE 矢部
	AQUA			プライベートレッスン (予約制) 矢部			アクアエクササイズ 江里口				4泳法 川崎	
金	STUDIO		シェイプアップ エアロ 久保木	美ボディ シェイプ 森田	BODY BALANCE 北島						アロマ ソフトヨガ 井口	
	AQUA			アクアウォーキング 村上								アクアJOG& リラククス 出川
		土曜日・日曜日 【営業時間；9時～21時】										
		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
土	STUDIO		初級エアロ 木村	HIP HOP SAWA	バレトン 村上	BODY PUMP 野々下	STEP 久保木					
	AQUA			4泳法 川崎			アクアエクササイズ 中村					
日	STUDIO		ヨガ 歩	BODY BALANCE 北島	バレエ 安藤	ボクシングエクササイズ 江里口	ピラティス 赤沼					
	AQUA			プライベートレッスン (予約制) 矢部		ファットバーン アクア 矢部						

- 初めての方でも安心して受けられるクラス
- 運動に慣れた方におすすめのクラス
- カルチャー系クラス
- アクアピクス系クラス