

2023年1月より

■スタジオ・アクア タイムスケジュール■

		平日 【営業時間 10:00~22:00】											
		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	
火	Lesson	STUDIO	エアロFUN 四宮 梓	ピラティス 杉崎	LESMILLS CORE 出川	SH`BAM 萩原	コンディショニング 雨宮				BODY PUMP 野々下		
	AQUA						アクアエクササイズ & リラックス 中村				プライベートレッスン (予約制) 大橋		
水	Lesson	STUDIO	START STEP 北島	ヨガ 富澤	コンディショニング 金子	BX 大成	BODY BALANCE 矢部				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	Lesson	STUDIO	ピラティス 杉崎	ボディケア 石渡	パワー ワークアウト 野々下	リラックスヨガ 歩					中級エアロ 四宮 江梨	ボディメイク 金子	
	AQUA			プライベートレッスン(予約制) 矢部		アクア ウォーキング 萩原					4泳法 川崎		
金	Lesson	STUDIO	シェイプアップ エアロ NOBU	SALSATION® NOBU	バレトン 村上	BODY PUMP 江里口					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30 江里口					アクアJOG& リラックス 出川	
		土曜日・日曜日 【営業時間 9:00~21:00】											
		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	
土	Lesson	STUDIO	初級エアロ 大成	初級エアロ 大成	バレトン 村上	BODY PUMP 野々下	ピラティス 小野 涼子	SH`BAM 萩原	LESMILLS CORE 出川				
	AQUA				4泳法 川崎		アクアエクササイズ 中村					プライベートレッスン (予約制) 大橋	
日	Lesson	STUDIO	ヨガ 歩	バレエ(基礎) 安藤	バレエ(応用) 安藤		STEP 北島	BODY BALANCE 北島					
	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 & リラックス 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
 レズミルズプログラム

カルチャー系クラス
 アクアビクス系クラス