

2024年6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	LES Mills CORE 隆杉	LES Mills DANCE 萩原	コンディショニング 隆杉				BODY PUMP 野々下	
	AQUA							アクアエクササイズ & リラックス 中村					
水	Lesson	STUDIO	START STEP 金子	ヨガ 前	コンディショニング 金子	BODY JAM 大成	BX 大成	BODY BALANCE 村上			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	イーゼントレーニング 金子	リラックスヨガ 歩					中級エアロ 四宮 江梨		
	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	リズムビート & ポクシンク 隆杉				アロマソフトヨガ 井口		
	AQUA			アクアウォーキング 村上								アクアウォーキング 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	LES Mills DANCE 萩原	LES Mills CORE 出川				
	AQUA				4泳法 小島		アクアエクササイズ 中村						
日	Lesson	STUDIO	ヨガ 歩	バレエ(基礎) 安藤	バレエ(応用) 安藤		ファイトエクササイズ 武子	BODY BALANCE 矢部					
	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

カルチャー系クラス
 アクアビクス系クラス