

2026年4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	BODY GOMBAT (テクニック15分) 中村	LES Mills DANCE 萩原	コンディショニング 隆杉			KICK BX 白坂	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		筋コンディショニング 金子	ZUMBA 村上	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) 松沢									4泳法 石川	アクアウォーキング 中村
木	Lesson	STUDIO	ストレッチーズ 杉崎	ボディケア 石渡	イージング トレーニング 金子	BODY JAM 大成	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							
金	Lesson	STUDIO	シェイプアップエアロ NOBU	SALSATION® NOBU	BODY BALANCE 北島	BODY PUMP 江里口	BODY GOMBAT 隆杉					アロマソフトヨガ 井口	
	AQUA			アクア ウォーキング 白坂				アクアピクス 大谷					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	初中級エアロ 大谷	パレトン 村上	BODY PUMP 野々下	ピラティス 小野 涼子	LES Mills DANCE 萩原	BODY BALANCE 村上				
	AQUA				4泳法 小島		アクアエクササイズ 中村						
日	Lesson	STUDIO	ヨガ 歩	パレエ(基礎) 安藤	パレエ(応用) 安藤	LES Mills CORE 出川/鬼嶋	ファイトエクササイズ (ミット15分) 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
 アクアピクス系クラス