

2020年10月～

■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		エアロFUN 四宮 梓	アクティブ ストレッチ 木村	CXWORX 隆杉	SH'BAM 萩原					ファットバーン エアロ 雨宮	BODY PUMP 野々下
	AQUA						アクアエクササイズ 中村					
水	Lesson		START STEP 北島	ヨガ 富澤	コンディショニング 隆杉	ミット30 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	Lesson		コアエクササイズ 杉崎	ボディケア 石渡	パワーアップ 野々下	ヨガ 歩					中級エアロ 四宮 江梨	BODY BALANCE 矢部
	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		シェイプアップエアロ 久保木		CXWORX 出川	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& リラククス 出川

土曜日・日曜日 【営業時間 9:00～21:00】

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
土	Lesson		初級エアロ 木村	バレトン 村上	BODY PUMP 野々下	ピラティス 赤沼	SH'BAM 萩原	CXWORX 隆杉				
	AQUA			4泳法 川崎		アクアエクササイズ 中村						
日	Lesson	ヨガ 歩	バレエ(基礎) 安藤	バレエ(応用) 安藤	ホクシングエクササイズ 江里口	HIIT 江里口	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 &リラククス 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