

2017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	ボディ コンディショニング 園部		アロマ ソフトヨガ 井口				中級エアロ 久保木	
	AQUA					アクアウォーキング 森田		アクアエクササイズ 中村				
水	STUDIO			ピラティス 青木	ミット45 隆杉	筋コンディショニング 隆杉	ヨガ 小野(智)				ジャイロキネシス 簗島	
	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 遠藤			筋コンディショニング 江里口					ファットバーン エアロ 海老沢	
	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	ピラティス 松石	ショート トレーニング 野々下		ヨガ 小野(智)				アロマ ソフトヨガ 井口	
	AQUA			アクアウォーキング 久保木								アクアJOG& リラックス 隆杉
		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 久保木	HIP HOP SAWA	ボディリセット 遠藤	ジャイロキネシス 高橋		STEP サーキット 春田				
	AQUA			4泳法 川崎			アクアエクササイズ 中村					
日	STUDIO		ヨガ 小野(智)	バレエ 安藤		ボクシングエクササイズ 江里口		ピラティス 松石				
	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