

2017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 海老沢		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 松井			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 野々下						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 森田	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 村上														アクアJOG& リラックス 森田	
		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 木村	HIP HOP SAWA	ボディリセット 遠藤	ジャイロキネシス 田代	STEP サーキット 久保木													
	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