





# 2018年7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 ※		アロマ ソフトヨガ 井口					ファットバーン エアロ 木村	
	AQUA					アクアウォーキング &リラックス 松井		アクアエクササイズ 中村				
水	STUDIO				ヨガ 富澤	筋コンディショニング 隆杉	ミット45 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	STUDIO		コアエクササイズ 杉崎			筋コンディショニング 野々下					中級エアロ 四宮	
	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 杉崎	美ボディ シェイプ 森田	ヨガ 富澤					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	バレトン 村上	ジャイロキネシス 田代	STEP 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 赤沼					
	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		カルチャー系クラス
	運動に慣れた方におすすめのクラス		アクアビクス系クラス