

2018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 | バランス コーディネーション 松井 | | | 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 | ボディケア 石渡 | | 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
- 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