

2019年1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 コード イーゼーション 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quaワークアウト 松井		アqua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quaワークアウト 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qua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		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quaワークアウト 村上							アquaJOG& 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qua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qua 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quaビクス系クラス