

2021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 10:00～22:00】

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|--------|--|-------|--|--------------------|--|-------|--|----------------------|--|-------|------------------------|------------------------|--|-------|------------------|--------------|--|-------|------------|--------------------|--|--|--|--|------------------|--|----------------|--------------------|----------------|--------------|--|
| | | 10:00 | | 11:00 | | 12:00 | | 13:00 | | 14:00 | | 15:00 | | 16:00 | | 17:00 | | 18:00 | | 19:00 | | 20:00 | | | | | | | | | | | |
| 火 | Lesson | STUDIO | | | | エアロFUN 四宮 梓 | | | | アクティブ ストレッチ 木村 | | | | LESMILLS CORE 隆杉 | | | | SH`BAM 萩原 | | | | コンディショニング 雨宮 | | | | | BODY PUMP 野々下 | | | BODY BALANCE 矢部 | | | |
| | | AQUA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10:00 | | 11:00 | | 12:00 | | 13:00 | | 14:00 | | 15:00 | | 16:00 | | 17:00 | | 18:00 | | 19:00 | | 20:00 | | | | | | | | | | | |
| 水 | Lesson | STUDIO | | | | START STEP 北島 | | | | ヨガ 富澤 | | | | コンディショニング 隆杉 | | | | MITT30 隆杉 | | | | BODY BALANCE 北島 | | | | | | | | | ジャイロキネシス 阿部 | | |
| | | AQUA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10:00 | | 11:00 | | 12:00 | | 13:00 | | 14:00 | | 15:00 | | 16:00 | | 17:00 | | 18:00 | | 19:00 | | 20:00 | | | | | | | | | | | |
| 木 | Lesson | STUDIO | | | | ストレッチーズ 杉崎 | | | | ボディケア 石渡 | | | | パワーワークアウト 野々下 | | | | リラックスヨガ 歩 | | | | | | | | | 中級エアロ 四宮 江梨 | | | | | SH`BAM 萩原 | |
| | | AQUA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10:00 | | 11:00 | | 12:00 | | 13:00 | | 14:00 | | 15:00 | | 16:00 | | 17:00 | | 18:00 | | 19:00 | | 20:00 | | | | | | | | | | | |
| 金 | Lesson | STUDIO | | | | シェイプアップエアロ NOBU | | | | | | | LESMILLS CORE 出川 | | | | BODY PUMP 江里口 | | | | バレトン 村上 | | | | | | | | アロマソフトヨガ 井口 | | | | |
| | | AQUA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

土曜日・日曜日 【営業時間 9:00～21:00】

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|--------|--|-------|--|-------------|--|-------|--|---------------|---------------|-------|--|-------------------|--|-------|--|------------------------|--|-------|--|-------------------|--|--|--|--|--------------|--|--|------------------------|--|--|--|-----------------------|
| | | 9:00 | | 10:00 | | 11:00 | | 12:00 | | 13:00 | | 14:00 | | 15:00 | | 16:00 | | 17:00 | | 18:00 | | 19:00 | | | | | | | | | | | | |
| 土 | Lesson | STUDIO | | | | 初級エアロ 木村 | | | | 初級エアロ 木村 | | | | バレトン 村上 | | | | BODYPUMP 野々下 | | | | ピラティス 林 | | | | | SH`BAM 萩原 | | | LESMILLS CORE 出川 | | | | |
| | | AQUA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4泳法 川崎 |
| | | 9:00 | | 10:00 | | 11:00 | | 12:00 | | 13:00 | | 14:00 | | 15:00 | | 16:00 | | 17:00 | | 18:00 | | 19:00 | | | | | | | | | | | | |
| 日 | Lesson | STUDIO | | | | ヨガ 歩 | | | | バレエ(基礎) 安藤 | バレエ(応用) 安藤 | | | ホクシングエクササイズ 隆杉 | | | | LESMILLS CORE 隆杉 | | | | BODYBALANCE 北島 | | | | | | | | | | | | |
| | | AQUA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | プライベートレッスン(予約制) 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
- レズミルズプログラム

- カルチャー系クラス
- アクアビクス系クラス