

2022年10月より

■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		LESMILLS CORE 出川		SH`BAM 萩原	コンディショニング 雨宮				BODY PUMP 野々下	
	AQUA				アクアウォーキング 有井	アクアエクササイズ & リラックス 中村			プライベートレッスン (予約制) 大橋				
水	Lesson	STUDIO	START STEP 北島	ヨガ 富澤		コンディショニング 金子	ミット30 大成	BODY BALANCE 矢部				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	Lesson	STUDIO	ピラティス 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	ボディメイク 金子
	AQUA	プライベートレッスン(予約制) 矢部					アクアウォーキング 萩原					4泳法 川崎	
金	Lesson	STUDIO	シェイプアップエアロ NOBU	salsation® NOBU		バレトン 村上	BODY PUMP 江里口				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30 江里口	アクアJOG & リラックス 出川			
		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 大成	初級エアロ 大成	バレトン 村上	BODY PUMP 野々下		ピラティス 小野 涼子	SH`BAM 萩原	LESMILLS CORE 出川			
	AQUA				4泳法 川崎				アクアエクササイズ 中村				プライベートレッスン (予約制) 大橋
日	Lesson	STUDIO	ヨガ 歩		バレエ(基礎) 安藤	バレエ(応用) 安藤	ストリクトワーク 有井	HIIT 有井	BODY BALANCE 北島				
	AQUA				プライベートレッスン(予約制) 矢部				フットバーンアクア & リラックス 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