

2025年2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		ピラティス 杉崎	LES Mills CORE 隆杉	LES Mills DANCE 萩原	コンディショニング 隆杉							BODY PUMP 野々下							
	AQUA									アクアエクササイズ & リラックス 中村														
水	Lesson	STUDIO		START STEP 金子	ヨガ 前	コンディショニング 金子	BODY JAM 大成	BX 大成	BODY BALANCE 村上							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	イメージ トレーニング 金子	リラックスヨガ 歩							中級エアロ 四宮 江梨										
	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							プライベートレッスン (予約制) 川崎	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	リズムビート & ポクシング 隆杉							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 ウォーキング 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	LES Mills DANCE 萩原	LES Mills CORE 出川														
	AQUA					4泳法 小島		アクアエクササイズ 中村																
日	Lesson	STUDIO		ヨガ 歩	バレエ(基礎) 安藤	バレエ(応用) 安藤		ファイト エクササイズ 武子	BODY BALANCE 矢部															
	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 & 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

カルチャー系クラス
 アクアビクス系クラス