

2025年5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	KICK BX 白坂						
	AQUA									アクアエクササイズ & リラックス 中村														
水	Lesson	STUDIO		START STEP 金子			筋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		ストレッチーズ 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				アクアピクス 大谷									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	パレエ(基礎) 安藤	パレエ(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
 アクアピクス系クラス