

2026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 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		20:00			
火	Lesson	STUDIO						エアロFUN 四宮 梓			ピラティス 杉崎		LESMILLS CORE 隆杉		BODYCOMBAT (テクニック15分) 中村		LESMILLS DANCE 萩原		コンディショニング 隆杉					KICK BX 白坂		BODY PUMP 野々下
	AQUA															アクアエクササイズ & リラックス 中村										
		9:00	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						STEP 金子				前コンディショニング 金子		ZUMBA 村上		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) ※																4泳法 石川		アクア ウォーキング 中村	
		9:00	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			STEP 金子		BODY JAM 大成		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													
		9:00	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		SALSATION® NOBU			BODY BALANCE 北島		BODY PUMP 江里口		BODY COMBAT 隆杉							アロマソフトヨガ 井口			
	AQUA						アクア ウォーキング 白坂										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		20:00			
土	Lesson	STUDIO		初級エアロ 大成		初中级エアロ 大谷		パレトン 村上		BODY PUMP 野々下		ピラティス 小野 涼子		LESMILLS DANCE 萩原												
	AQUA							4泳法 小島				アクアエクササイズ 中村														
		9:00	10:00		11:00		12:00		13:00		14:00		15:00		16:00		17:00		18:00		19:00		20:00			
日	Lesson	STUDIO					ヨガ 歩		パレエ(基礎) 安藤	パレエ(応用) 安藤		LESMILLS CORE 鬼嶋		ファイトエクササイズ (ミット15分) 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