2026年11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 杉﨑	LESMILLS CORE 出川	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					
水	Lesson	STUDIO			STEP 金子		LESMILLS CORE 隆杉	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) 落合								４泳法 石川	アクアウォーキング 中村
木	Lesson	STUDIO			ストレッチーズ 杉﨑	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					
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				アクアビクス 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	初中級エアロ 大谷	バレトン 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						
日	Lesson	STUDIO		ヨガ 歩		バレエ(基礎) 安藤	バレエ(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