



FIELD

● TRAINING & TUNING

● YOGA

● CARDIO & DANCE

● SCHOOL

👉 Coached by Aqua Staff

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							
9:30							
10:00						9:50-10:20 👉 体幹トレーニング	9:50-10:20 👉 モーニングストレッチ
10:30			10:20-11:10 バレトン 〈北村〉	10:20-11:10 健康体操 〈池田〉			10:30-11:00 👉 TRX
11:00						10:40-11:20 トータルボディメイク 〈矢野〉	
11:30	11:30-12:00 👉 ストレッチ	11:30-12:15 👉 オリジナル	11:30-12:15 👉 オリジナル	11:20-12:10 リリースヨガ 〈武内〉		11:30-12:15 👉 オリジナル	11:30-12:15 👉 オリジナル
12:00							
12:30		12:30-13:00 👉 マシンサーキット	12:30-13:00 👉 マシンサーキット	12:30-13:00 👉 マシンサーキット	12:30-13:20 ジャイロキネシス 〈Tomomi〉	12:30-13:00 👉 マシンサーキット	12:30-13:00 👉 マシンサーキット
13:00							
13:30	13:30-14:15 👉 オリジナル	13:30-14:15 👉 オリジナル	13:30-14:15 👉 オリジナル	13:30-14:15 👉 オリジナル	13:30-14:20 のんびりヨガ 〈亀岡〉	13:30-14:15 👉 オリジナル	13:30-14:15 👉 オリジナル
14:00							
14:30	14:30-15:00 👉 TRX	14:30-15:00 👉 体幹トレーニング	14:30-15:00 👉 TRX	14:30-15:00 👉 TRX	14:30-15:00 👉 体幹トレーニング		14:40-15:20 ショートヨガ 〈松沢〉
15:00						15:00-15:30 👉 TRX	
15:30							
16:00						15:50-16:20 👉 ViPR	15:40-16:10 👉 ViPR
16:30							16:30-17:00 👉 ストレッチボール
17:00						17:00-17:45 👉 オリジナル	
17:30							
18:00						18:00-18:30 👉 ストレッチボール	
18:30							
19:00							
19:30							
20:00	19:40-20:40 ナチュラル美ボディ 〈三船〉		19:40-20:25 👉 オリジナル		19:40-20:25 👉 オリジナル		
20:30							
21:00	20:50-21:20 👉 ストレングスサーキット		20:40-21:10 👉 ストレッチボール		20:40-21:10 👉 TRX		
21:30							
22:00							