



FIELD

● TRAINING & TUNING

● YOGA

● CARDIO & DANCE

● SCHOOL

👉 Coached by Aqua Staff

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							
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
30				10:20-11:10 健康体操 〈池田〉			
11:00						10:40-11:20 トータルボディメイク 〈矢野〉	10:30-11:00 👉 TRX
30				11:20-12:10 リリースヨガ 〈武内〉			
12:00	11:30-12:15 👉 オリジナル	11:30-12:15 👉 オリジナル	11:30-12:15 👉 オリジナル		11:30-12:15 👉 オリジナル	11:30-12:15 👉 オリジナル	11:30-12:15 👉 オリジナル
30							
13:00	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	12:30-13:00 👉 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
30							
14:00	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
30							
15:00						14:30-15:00 👉 TRX	
30							15:00-15:30 👉 ViPR
16:00						15:30-16:00 👉 ViPR	
30							16:00-16:30 👉 ストレッチボール
17:00						16:30-17:00 👉 ストレッチボール	
30							
18:00							
30							
19:00							
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		
30							
21:00	20:50-21:20 👉 ストレngthサーキット		20:40-21:10 👉 TRX		20:40-21:10 👉 TRX		
30							
22:00							