

祝日プログラムスケジュール

TIME	2026年5月3日（日） 憲法記念日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	【 10:00 OPEN 】		
	ラジオ体操 10:30～10:40		
11:00	エアロビクス初級 11:15～11:45 長谷川		
12:00	エアロビクス初中級 12:00～13:00 長谷川		
13:00			
14:00		アクティブヨガ 14:00～14:45 松谷	
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			

【 アスレ・プール：CLOSED 18:45 】

【 施設：CLOSED 19:00 】

祝日プログラムスケジュール

TIME	2026年5月4日（月） みどりの日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	【 10:00 OPEN 】		
11:00	エアロビクス初級 10:30～11:15 堀田	健美操 11:30～12:15 磯田	
12:00	SALSATION® DEMO 12:30～13:15 MAKIKO		
13:00	ヘルシーヨガ 13:30～14:15 石川		
14:00	バレトン 14:30～15:15 石川		
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			

【 アスレ・プール：CLOSED 18:45 】

【 施設：CLOSED 19:00 】

祝日プログラムスケジュール

TIME	2026年5月6日（水） 振替休日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	【 10:00 OPEN 】		
10:30~11:15	エアロビクス初中級 渡邊		
11:00	定員30名 エアロボード初級 11:35~12:05 渡邊		
12:00			
12:45~13:30	BAILA BAILA 伊藤(景)		
13:45~14:30	ZUMBA 加藤		【有料プログラム】 アクアスクール中上級 13:45~14:45 ご利用いただけます (コース制限あり)
14:40~15:25	エアロビクス初級 加藤		
15:00			
15:15~19:35	ASAHI KIDS. K-POPダンス 16:00~19:20	ASAHI KIDS. 体育スクール 15:30~19:00	ASAHI KIDS. ジュニアスイミングスクール クラブ会員様もご利用頂けます (コース制限あり)
16:00			
17:00			
18:00			
【 アスレ・プール : CLOSED 18:45 】 【 施設 : CLOSED 19:00 】			