

	金曜日				土曜日				日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的	プール	
10:00	エアロピクス入門 10:15~10:45 芦田	さわやかほくれっち 10:15~10:35		ASAHI KIDS. アクア ハビークラブ									
30			有料 快活楽々倶楽部		エアロボード初級 10:20~11:00 廣瀬	ASAHI KIDS. 体育 スクール	さわやかほくれっち 10:20~10:40	ASAHI KIDS. スイミング スクール		さわやかほくれっち 10:15~10:45 寺田		プール開放 1~5コース使用 10:00~12:00 ※配布用プログラム にB付掲載	
11:00		健康操	10:30~11:30		整理券40		ヘルシーヨガ		コリオエアロボード 10:45~11:45 友香 整理券40	体幹トレーニング 11:15~11:45 寺田			
30	コリオエアロボード 11:00~12:00 芦田 整理券40	木村莉 整理券40			エアロピクス初級 11:15~11:55 廣瀬		11:00~12:00 松田 整理券30	中級クロール 11:40~12:10 飯田					
12:00			ひめトシ 12:00~12:30 西山	中級バタフライ 11:45~12:15 藤川									
30	ラテンエアロ 12:15~13:15 内田	ピラティス 12:15~13:15 芦田 整理券50	女性限定 整理券20 ピラティスの 強弱差は 出来ません ご注意ください	アクアピクス 12:30~13:00 木村莉	初級背泳ぎ 13:15~13:45 初山				FIGURE8 12:00~13:00 SONOMI	adidas boxing 12:15~13:00 寺田		初級バタフライ 12:15~12:45 宗形	
13:00													みんなで泳ごう 13:00~13:30 宗形
30													
14:00	fight 13:30~14:15 木村信	ヘルシー ヨガ 13:30~14:30 ARISA 整理券50	ピラティス 13:30~14:30 芦田 整理券30	有料 アクアスクール 14:00~15:00 バタフライ 藤川	ダンベルトレーニング 13:30~14:15 佐藤								はじめてスイミング 13:45~14:15 宗形
30	エアロピクス入門 14:30~15:00 木村莉			ジュニアスイミング セッティング	ヨガ入門 14:30~15:15 佐藤	ASAHI KIDS. バレエ スクール	健康操 14:45~15:45 木原	ASAHI KIDS. スイミング スクール		コリオエアロ 14:15~15:15 廣瀬	KaQiLa 14:10~15:10 はる 整理券50		
15:00													
30	FIGURE8 15:10~16:10 しんDo												
16:00													
30		ASAHI KIDS. ASAHI KIDS. ASAHI KIDS.	ASAHI KIDS. ASAHI KIDS. ASAHI KIDS.	ASAHI KIDS. ASAHI KIDS. ASAHI KIDS.									
17:00		ASAHI KIDS. 体育 スクール	ASAHI KIDS. チアダンス スクール	ASAHI KIDS. スイミング スクール	マッスルビート 15:30~16:15 寺田								有料パーソナル 16:30~17:00 宗形 有料パーソナル 17:00~17:30 宗形
30													
18:00													
30													
19:00													
30													
20:00													
30	adidas boxing 20:00~20:45 大野	ヨガ入門 20:00~20:45 佐藤		初級バタフライ 19:50~20:20 初山	フラダンス 19:45~20:45 津田								
21:00				有料 アクアスクール 20:30~21:30 マスターコース 飯田									
30	マッスルビート 21:00~21:45 大塚祐	ヘルシーヨガ 21:00~22:00 佐藤 整理券50											
22:00													
30													
23:00													

スタジオ

- ※タオル等を使つての場所取りはご遠慮ください。
- ※レッスン開始10分前よりご入場いただけます。
- ※レッスン開始後、10分以降の入場はご遠慮ください。
- ※祝日のレッスンは、通常レッスンの17時30分以降開始のレッスンがクローズとなります。
- ※都合によりプログラム内容・時間及び担当アニメーターが変更する場合がございますご了承ください。
- ※皆様が快適にご利用頂けるよう、相互のマナーやエチケットをお守りください。
- ※安全かつ効果的にご参加頂く為に、運動強度・難度を別紙にてご用意しております。ご確認ください。
- ※プログラムによっては定員制のクラスがございます。ジム内で整理券を受け取りご参加ください。
- ※整理券はプログラム開始15分前に、アスレジム内の整理券配布コーナーにてお配りいたします。ご本人様に限りお一人様一枚とさせていただきます。

プール

- ※レッスン開始後、10分以降の参加はご遠慮ください。
- ※祝日のレッスンは、通常レッスンの17時30分以降のレッスンはクローズとなります。
- ※都合によりプログラム内容・時間及び担当アニメーターが変更する場合がございますご了承ください。
- ※皆様が快適にご利用頂けるよう、相互のマナーやエチケットをお守りください。
- ※安全かつ効果的にご参加頂く為に、運動強度・難度を別紙にてご用意しております。ご確認ください。
- ※プールフリーコースご利用に際しては、プログラム実施中もスイム・ウォーキングコースをご用意しております。

プログラム名	定員
スタイリッシュ・ヨガ	A・Bスタジオ 50名 多目館スタジオ 30名
ヘルシー・ヨガ	A・Bスタジオ 50名 多目館スタジオ 30名
ヨガ入門	Bスタジオ 50名 多目館スタジオ 30名
ピラティス	A・Bスタジオ 50名 多目館スタジオ 30名
ルーシーダットン	Aスタジオ 50名
GROUP CENTEGY	A・Bスタジオ 50名 Bスタジオ 50名 多目館スタジオ 30名
KaQiLa	Bスタジオ 50名 多目館スタジオ 30名
エアロボード	Aスタジオ 40名
UBOUND	A・Bスタジオ 30名

プログラム名	参加人数	使用コース数
アクアピクス アクアウォーク プログラム	~20名 21名~40名 41名~60名 61名~80名	2コース 3コース 4コース 5コース
泳法プログラム	~9名 10名~20名 20名~	1コース 2コース 3コース