



金 曜 日				
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的コート	
Aスタジオ定員 30名		ヌードルウォーキング 葉原 10:30~11:00	フリータイム	
姿勢プラス 守川 11:15~11:45				
エアロピクス初中級 脇坂 12:30~13:15				
定員25名 ストレッチボール 14:00~14:20 葉原				
ヘルシーヨガ 齋藤 15:00~15:45		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15~18:30		
卓球フリータイム (要予約) 16:30~17:00	ASAHI KIDS. キッズ・ダンス 16:00~19:00	ご利用頂けます (コース制限あり)		
卓球フリータイム (要予約) 17:30~18:00				
エアロボード初中級 桐村 20:00~20:45				バスケットボール フリータイム 20:00~22:00

土 曜 日			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的コート
Aスタジオ定員 30名		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 10:00~12:00 ご利用頂けます (コース制限あり)	フリータイム
エアロピクス初級 藤本 11:30~12:10		アクアピクス 松野 12:15~12:45	
バレトン 藤川 12:45~13:30		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 13:00~16:15	
エアロボード初級 松田 14:10~14:55	ASAHI KIDS. 体育スクール 14:00~19:00	ご利用頂けます (コース制限あり)	
姿勢プラス 鞆塚 15:25~16:05			
卓球フリータイム (要予約) 16:35~17:05			
			フットサル フリータイム 20:00~21:30

日 曜 日				
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的コート	
Aスタジオ定員 30名		ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 10:15~11:00 (コース制限あり)	フリータイム	
ZUMBA 城下 11:15~12:00				
マッスルビート 藤井 12:30~13:00				
姿勢プラス 守川 13:30~14:00				
スタイリッシュヨガ 衣笠 14:30~15:15				
卓球フリータイム (要予約) 16:00~16:30				
<p style="text-align: center;"><b>スタジオレッスン参加についてのご案内</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レッスンに参加されるには整理券が必要になります</li> <li>・整理券はレッスン開始1時間前に3階ガーデンで配布いたします</li> <li>・整理券配布時に会員番号の台帳記入をお願いいたします。</li> <li>・整理券はお一人様1枚限りです(ご本人様のみ)</li> <li>・整理券番号は入場順ではございません</li> <li>・スタジオにはレッスン開始10分前よりご入場いただけます。</li> <li>・アニメーターのご案内いたします</li> <li>・スタジオの途中入場はできません。</li> <li>・各スタジオの定員について</li> </ul> <p style="text-align: center;">Aスタジオ 30名</p> <p style="text-align: center;">※詳しくはスタジオプログラム安全対策、ならびに参加方法等の お知らせをご確認ください</p>				
◆アクアウォーキング・アクアピクス使用コース◆				
参加人数		使用コース		
~22名		2コース(フリー5コース)		
23名~33名		3コース(フリー4コース)		
34名~44名		4コース(フリー3コース)		
45名~		5コース(フリー2コース)		

※ただし、道具を使用するヌードルウォーキングは18名以上の場合3コース、27名以上の場合4コース使用いたします。(ヌードルの定員39名)