

		月 曜 日				水 曜 日				木 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	Bスタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的コート
10:00													
30		Aスタジオ定員 30名		アクアウォーキング 村田 10:30~11:00		Aスタジオ定員 30名				Aスタジオ定員 30名			
11:00													
30		エアロビクス初級 玉野 11:15~11:45				ZUMBA 中島 11:15~12:00		アクアピクス入門 竹内 11:00~11:30		モーニングストレッチ 11:15~11:35 鵜塚			
12:00													
30										ピンヤサヨガ 三宅 12:15~13:00			
13:00		青竹ふみ 13:00~13:20 鵜塚		アクアスクール 【有料プログラム】 初級 奥山 中上級 松尾・林 13:00~14:00								ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 13:15~14:00 (コース制限あり)	
14:00								アクアスクール 【有料プログラム】 初級 松尾 中上級 林・岡田 13:00~14:00					
30		アクティブヨガ あゆ 14:15~15:00				マッスルビート 赤木 14:15~14:55		ヨガ 【有料プログラム】 齋藤 14:00~15:05		太極拳 田中(美) 14:00~14:30		アクアピクス 桐野 14:15~14:45	
15:00					フリータイム				フリータイム		太極拳・剣 【有料プログラム】 田中 14:45~15:50		フリータイム
30										エアロボード初級 桐野 15:20~16:00		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15~18:30	
16:00		卓球フリータイム (要予約) 16:00~16:30	ASAHI KIDS. 体育スクール 15:00~19:00	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) 16:00~16:40						ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15~18:30	
17:00										卓球フリータイム (要予約) 16:30~17:00			
30						卓球フリータイム (要予約) 17:10~17:50	ASAHI KIDS. キッズ・バレエ 16:00~18:30			卓球フリータイム (要予約) 17:30~18:00	ASAHI KIDS. キッズ・チア 16:10~19:20		ご利用頂けず (コース制限あり)
18:00		ASAHI KIDS. キッズ・チア 17:50~19:00		ご利用頂けず (コース制限あり)									
19:00													
30													
20:00													
30													
21:00													
30													
22:00													
30													

緊急事態宣言発令の為、夜間のレッスンを
一時休講いたします

金 曜 日			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的コート
10:00 30 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	
11:00 30 姿勢プラス 守川 11:15~11:45			
12:00 30 エアロビクス初中級 脇坂 12:30~13:15			
13:00 30 定員25名 ストレッチボール 14:00~14:20 葉原			
14:00 30 ヘルシーヨガ 齋藤 15:00~15:45			
15:00 30 卓球フリータイム (要予約) 16:30~17:00		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15~18:30	フリータイム
16:00 30 卓球フリータイム (要予約) 17:30~18:00	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)	
17:00 30			
18:00 30			
19:00 30			
20:00 30			
21:00 30			
22:00 30			

土 曜 日			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的コート
10:00 30 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)	
11:00 30 エアロビクス初級 藤本 11:30~12:10			
12:00 30 バレー 藤川 12:45~13:30		アクアビクス 松野 12:15~12:45	
13:00 30 エアロボード初級 松田 14:10~14:55		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 13:00~16:15	
14:00 30 姿勢プラス 鶴塚 15:25~16:05	ASAHI KIDS.	ご利用頂けます (コース制限あり)	フリータイム
15:00 30 卓球フリータイム (要予約) 16:35~17:05	体育スクール 14:00~19:00		
16:00 30			
17:00 30			
18:00 30			
19:00 30			
20:00 30			
21:00 30			
22:00 30			

日 曜 日			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的コート
10:00 30 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)	
11:00 30 ZUMBA 城下 11:15~12:00			
12:00 30 マッスルビート 藤井 12:30~13:00			フリータイム
13:00 30 姿勢プラス 守川 13:30~14:00			
14:00 30 スタイリッシュヨガ 衣笠 14:30~15:15			
15:00 30 卓球フリータイム (要予約) 16:00~16:30			
スタジオレッスン参加についてのご案内 ・レッスンに参加されるには整理券が必要になります ・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 ・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。 ・整理券はお一人様1枚限りです(ご本人様のみ) ・整理券番号は入場順ではございません ・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。 アニメーターがご案内いたします ・スタジオの途中入場はできません。 ・各スタジオの定員について Aスタジオ 30名 ※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			
◆アクアウォーキング・アクアビクス使用コース◆			
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)	

**緊急事態宣言発令の為、夜間のレッスンを
一時休講いたします**

※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)