

	金 曜 日				土 曜 日				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	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		ヌードルウォーキング 葉原 10:30~11:00		Aスタジオ定員 30名		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール		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	姿勢プラス 守川 11:15~11:45						10:00~12:00 ご利用頂けます (コース制限あり)					
12:00												
30	エアロピクス初中級 脇坂 12:30~13:15						アクアピクス 松野 12:15~12:45					
13:00												
30	定員25名											
14:00	ストレッチボール 14:00~14:20 葉原						バレトン 藤川 12:45~13:30					
15:00	ヘルシーヨガ 齋藤 15:00~15:45											
16:00							エアロボード初級 松田 14:10~14:55					
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			姿勢プラス 鞆塚 15:25~16:05	ASAHI KIDS.				
17:00												
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					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				
18:00												
30												
19:00												
30	エアロボード初中級 桐村 19:15~20:00											
20:00												
21:00	緊急事態宣言発令の為、夜間のレッスンを一部変更して実施いたします											
22:00												
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)