

金曜日		
Aスタジオ	プール	多目的コート
10:00 30 11:00 Aスタジオ定員 37名	ヌードルウォーキング 松浦 10:30~11:00	フリータイム
30 12:00 姿勢プラス 鶴塚 11:15~11:45		
30 13:00 エアロビクス初中級 脇坂 12:30~13:15		
30 14:00 定員25名 ストレッチボール 14:00~14:20 鶴塚		
30 15:00 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	
30 16:00 卓球フリータイム (要予約) 16:30~17:00		
30 17:00 卓球フリータイム (要予約) 17:30~18:00	ご利用頂けます (コース制限あり)	
30 18:00 ワイルドアタック 濱野 19:30~20:15		
30 19:00 フットサル フリータイム 20:00~22:00		
30 20:00 フットサル フリータイム 20:00~22:00		
30 21:00 フットサル フリータイム 20:00~22:00		
30 22:00 フットサル フリータイム 20:00~22:00		
30 23:00 フットサル フリータイム 20:00~22:00		

土曜日		
Aスタジオ	プール	多目的コート
10:00 30 11:00 Aスタジオ定員 37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
30 12:00 エアロビクス初級 藤本 11:30~12:10		
30 13:00 アクアビクス 松野 12:25~12:55		
30 14:00 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	
30 15:00 エアロボード初級 松田 14:10~14:55	ご利用頂けます (コース制限あり)	
30 16:00 姿勢プラス 鶴塚 15:25~16:05		
30 17:00 卓球フリータイム (要予約) 16:35~17:05		
30 18:00 ASAHI KIDS. キッズ・チア テクニッククラス 17:30~18:30		
30 19:00 バスケットボール フリータイム 20:00~21:30		
30 20:00 バスケットボール フリータイム 20:00~21:30		
30 21:00 バスケットボール フリータイム 20:00~21:30		
30 22:00 バスケットボール フリータイム 20:00~21:30		
30 23:00 バスケットボール フリータイム 20:00~21:30		

日曜日				
Aスタジオ	プール	多目的コート		
10:00 30 11:00 Aスタジオ定員 37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		
30 12:00 ZUMBA 城下 11:15~12:00				
30 13:00 マッスルビート 濱野 12:30~13:00				
30 14:00 スタイリッシュヨガ 衣笠 13:30~14:15				
30 15:00 卓球フリータイム (要予約) 16:00~16:30				
<div data-bbox="1944 1134 2789 1732" data-label="Text"> <p>スタジオレッスン参加についてのご案内</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 37名 <p>※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> </div>				
			◆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)			
30 21:00 バスケットボール フリータイム 20:00~21:30				
30 22:00 バスケットボール フリータイム 20:00~21:30				
30 23:00 バスケットボール フリータイム 20:00~21:30				

※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)