

金曜日			
Aスタジオ	プール	多目的コート	
	ヌードルウォーキング 玉野 10:30~11:00	フリータイム	
姿勢プラス 鶴塚 11:15~11:45			
エアロピクス初中級 脇坂 12:30~13:15			
ZUMBA 松岡 14:00~14:45			
機能改善ヨガ chiyomi 15:30~16:15	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) 16:30~17:10			
卓球フリータイム (要予約) 17:20~18:00	ご利用頂けます (コース制限あり)		
LEAP BODY RENA 19:30~20:15			
			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	
	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			
バレトン 藤川 12:45~13:30	アクアピクス 松野 12:25~12:55		
STRONG NATION 松野 13:45~14:15	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 14:35~15:20	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) 16:30~17:10			
ASAHI KIDS. キッズ・チア テクニッククラス 17:30~18:30			
			フットサル フリータイム 19:30~21:30

日曜日		
Aスタジオ	プール	多目的コート
	ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 10:30~11:20 (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 濱野 12:30~13:10		
リラクゼーションヨガ 衣笠 13:30~14:15		
卓球フリータイム (要予約) 15:10~15:50		
卓球フリータイム (要予約) 16:00~16:40		
スタジオレッスン参加についてのご案内 ・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 50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)