

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			
ピラティス 北村 12:30~13:15			
ZUMBA 松岡 14:00~14:45			
ベーシックヨガ KANAMI 15:15~16:00	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) 16:30~17:10			
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	
エアロビクス初級 藤本 11:30~12:10			
	アクアピクス 松野 12:25~12:55		
バレトン 藤川 12:45~13:30			
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)