

2021年3月1日～

TIME	月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		TIME
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	
10:00▶												ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール (最大5コース) 9:30～11:30	◀10:00
10:30▶		ASAHI KIDS. アクアベビークラブ (最大4コース)	定員:33名 さわやかほぐれっち 10:30～10:50 萩原	ASAHI KIDS. アクアベビークラブ (最大4コース) 10:15～11:00	定員:33名 ヘルシーヨガ 10:30～11:15 飯島			ASAHI KIDS. アクアベビークラブ (最大4コース) 10:15～11:00		ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール (最大5コース) 9:30～12:30	定員:33名 ZUMBA 11:00～11:45 Mami		◀10:30
11:00▶	定員:33名 タオル体操 11:00～11:30 桜庭	10:15～11:00					定員:33名 青竹ふみ 11:00～11:30 西山		定員:33名 ヘルシーヨガ 11:00～11:45 山崎(隆)				◀11:00
11:30▶			定員:33名 エアロビクス初級 11:45～12:30 西森		定員:33名 ZUMBA 11:45～12:30 松本		定員:33名 ショートアクア 11:30～12:00 矢野						◀11:30
12:00▶	定員:33名 ヘルシーヨガ 12:15～13:00 桜庭	アクアスクール (有料) 吉田 榎田 12:00～13:00				アクアスクール (有料) 榎田 矢野 12:00～13:00	トレーニングタイム 12:00～12:45 山地		定員:33名 ZUMBA 12:30～13:15 バル				◀12:00
12:30▶											定員:33名 マッスルビート 13:00～13:45 瀧		◀12:30
13:00▶			定員:33名 姿勢プラス 13:15～14:00 瀧		定員:33名 バレトン 13:15～14:00 吉井		定員:33名 ヘルシーヨガ 13:15～14:00 波多野	アクアスクール (有料) 吉田 矢野 13:15～14:15					◀13:00
13:30▶	定員:33名 エアロビクス初級 14:00～14:45 川口	ショートアクア 13:30～14:00 瀧							定員:33名 adidas boxing 14:00～14:45 萩原				◀13:30
14:00▶											定員:30名 ピラティス 14:30～15:15 工藤		◀14:00
14:30▶					定員:33名 ヘルシーヨガ 15:00～15:45 桜庭		定員:33名 ZUMBA 14:45～15:30 大崎		定員:33名 マッスルビート 15:15～15:45 青木			ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール (最大5コース) 14:30～16:30	◀14:30
15:00▶	定員:33名 ZUMBA 15:30～16:15 二瓶		定員:33名 スタイリッシュヨガ 15:30～16:15 岡澤										◀15:00
15:30▶		ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール (最大5コース) 15:30～19:00		ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール (最大5コース) 15:30～20:00		ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール (最大5コース) 15:30～20:00		ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール (最大5コース) 15:30～20:00					◀15:30
16:00▶											定員:33名 トレーニングタイム 16:00～16:45 山地		◀16:00
16:30▶									定員:33名 ピラティス 16:30～17:15 TAKESHI	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール (最大5コース) 14:30～20:30			◀16:30
17:00▶													◀17:00
17:30▶													◀17:30
18:00▶											プログラムのルール		◀18:00
18:30▶											①スタジオは全て定員制です。フロントで整理券をお取りください。		◀18:30
19:00▶											②レッスン開始10分後以降の受講は出来ません。		◀19:00
19:30▶											③スタジオ内はマスク着用エリアです。		◀19:30
20:00▶	定員:33名 ZUMBA 19:15～20:00 バル		定員:33名 adidas boxing 19:15～20:00 萩原		定員:33名 ZUMBA 19:15～20:00 大崎		定員:33名 エアロビクス初級 19:15～20:00 菊田		定員:33名 スタイリッシュヨガ 19:15～20:00 岡澤		プログラムの種類		◀20:00
20:30▶											有酸素運動	トレーニング	◀20:30
21:00▶											ヨガ・ピラティス	ストレッチ	◀21:00
21:30▶											アクアビクス	アクアスクール	◀21:30
22:00▶											 朝日スポーツクラブ[BIG・S 姫路]		◀22:00