

	金曜日				土曜日				日曜日				
	Aスタジオ	多目的スタジオ	プール	アスレジム内映像レッスン	Aスタジオ	多目的スタジオ	プール	アスレジム内映像レッスン	Aスタジオ	多目的スタジオ	プール	アスレジム内映像レッスン	
10:00													
11:00	ワイルドアタック サーキット 森 10:30~11:15	ストレッチ フリータイム 10:30 ~ 14:30		肩こり・首こり解消! 上半身ストレッチ (10分)		ASAHI KIDS. 学研教室 (算国コース) 9:10 ~ 12:30	ASAHI KIDS. ジュニア スイミングスクール 9:15~11:30 クラブ会員様も ご利用できます。 (10:00より コース制限有)				ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 9:15~12:30 クラブ会員様も ご利用できます。 (10:00より コース制限有)	腰周りのストレスを 軽減させるストレッチ (30分)	
12:00	ヘルシーヨガ 松本 11:45~12:30			すきま時間の リフレッシュヨガ (19分)	エアロピクス 初中級 佐々木 11:45~12:30		ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 11:45~12:30	優しいピラティス 腹筋エクササイズ (11分)	美Body Wave 小島 11:15~12:00				すきま時間の リフレッシュヨガ (19分)
13:00	SALSATION® DEMOLESSON 松浦 12:50~13:35			簡単トレーニング (ミニダンベル使用) (13分)				全身ストレッチ (28分)	エアロボード初級 小野寺 12:30~13:00				
14:00	ピラティス 生出 14:00~14:45		足のむくみ 解消ストレッチ (5分)	アシュタンガヨガ 山口 13:00~13:45			ポールエクササイズ 上肢編 (23分)	ダンスエアロ 小野寺 13:30~14:00					
15:00		ASAHI KIDS. 学研教室 イーコラボ (英語コース) 15:00 ~ 19:00	呼吸がしやすい身体へ 導くストレッチ (22分)	POWER RADICAL FITNESS 山口 14:15~15:00		ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 13:00 ~ 16:30 クラブ会員様も ご利用できます。 (コース制限有)	体の歪みを整える プレトレーニング (20分)		ヘルシーヨガ 佐藤(秀) 14:30~15:15				
16:00			肩こり対策ストレッチ (8分)	UBOUND RADICAL FITNESS 三田村 15:30~16:15	ASAHI KIDS. 学研教室 イーコラボ (英語コース) 14:00 ~ 18:30		膝痛 コンディショニング (20分)						
17:00			ボールエクササイズ 下肢編 (20分)				骨盤・背骨 ストレッチ (19分)						
18:00			おやすみ前の 疲労回復ヨガ (24分)			ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 17:15~19:15	トレーニング後の 静的ストレッチ (17分)						
19:00	ZUMBA 菊田 19:30~20:15					アクアスクール 初級・中級 (登録制・有料) 18:00~19:00							
20:00		ストレッチ フリータイム 19:30 ~ 22:00	下半身 シェイプアップ ヨガ (39分)		ストレッチ フリータイム 19:00 ~ 21:00		ストレッチ (21分)						
21:00	ワイルドアタック サーキット 村田 20:45~21:30			おやすみ前の タイ古式 マッサージ & トレーニング (17分)				おやすみ前の エクササイズ (11分)					
22:00			おやすみストレッチ (10分)										

※ 期間中に担当者・プログラムが変更となる場合があります。詳しくは、変更ボードをご確認ください。

※ 祝日のプログラムは特別プログラムとなります。事前にお知らせいたしますが、お間違えのないようお願い致します。

※ スタジオ内での荷物などを置いての場所取りはご遠慮ください。

※ 担当者名が記載されていないプログラムに関しましては、アシレ、プールアニメーターが担当いたします。

※ プールでのフィン使用については、フィンコース設置時間帯をご確認ください。

※ 悪天候などにより、多目的コートの利用を中止する場合があります。

※ 参加人数によっては、次回スケジュール編成時に担当者変更・プログラム変更クローズなどをさせて頂く場合がございます。改めてご了承ください。

初めてでもOK
 有料プログラム

気軽に参加しよう

ちょっと慣れたら