

# 2023年8月～ レッスンスケジュール

		月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
TIME	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール	Bスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	プール	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール	TIME		
9:30																				9:30		
10:00			ASAHI KIDS アクアベビークラブ 10:00~10:45	有料・登録制	第1週目 第3週目  【全7回】 8/2、16、30 9/6、20 10/4、18		有料・登録制			ASAHI KIDS アクアベビークラブ 10:00~10:45			ASAHI KIDS アクアベビークラブ 10:00~10:45		有料・登録制	ASAHI KIDS ジュニアスイミングスクール 9:30~10:30				10:00		
	ピラティス入門 10:30~11:15	有料・登録制		本極拳 10:15~11:30				エアロビクス初級 10:30~11:15			エアロビクス初級 10:30~11:15			エアロビクス初級 10:30~11:15	バランス コーディネーション 10:30~11:15	HOTベーシックヨガ 10:30~11:30	有料・登録制	マーシャルピクス 10:20~11:05				
11:00	千葉	HOTリンパエクササイズ 11:00~12:00 maki	有料・登録制	弘澤				大里			石谷			利田	arai	アクアベビークラブ 初級・中級 今井/矢部	アクアベビークラブ 初級・中級 嶋	ヨガ入門 大里			11:00	
				有料・登録制		有料・登録制		山田	有料・登録制					須田	HOTリフレッシュヨガ 11:45~12:45	アクアベビークラブ 初級・中級 今井/矢部 (続)	アクアピクス 11:00~12:00	ヨガ入門 大里			12:00	
12:00	ZUMBA 12:30~13:15 MI			トータルボディ メイキング 12:00~13:00	機能改善体操 12:15~12:45	mina		ZUMBA 12:40~13:25						mayuko	エアロビクス初級 11:45~12:30	アクアピクス 12:15~13:00	アクアピクス 12:30~13:15	HOTベーシックヨガ 12:35~13:35	アクアピクス 12:30~13:15		13:00	
				西部	大森			木村									ハマカイドTHF 大山	大里			13:00	
14:00	機能改善体操 14:15~14:45 横山		ASAHI KIDS ジュニアスイミングスクール 13:30~14:15	ピラティス 13:30~14:15	有料・登録制		ASAHI KIDS ジュニアスイミングスクール 13:45~14:30				ベーシックヨガ 13:15~14:00					HOTウェルマンライフヨガ 14:30~15:30	ピラティス 平塚		有料・登録制		14:00	
				長谷波	ハレエ 13:30~15:00		平沼				跟進					aya	平塚	大里	有料・登録制	アクアスクール 初級 嶋	14:00	
15:00			ASAHI KIDS ジュニアスイミングスクール 15:15~19:30																有料・登録制	アクアスクール 中級 嶋	15:00	
	ASAHI KIDS 体育スクール 15:30~18:40			クラブ会員様も ご利用いただけます *コース制限あり				ASAHI KIDS 体育スクール 15:30~18:40											有料・登録制	アクアスクール 中級 嶋	15:00	
16:00			ASAHI KIDS ジュニアスイミングスクール 15:15~19:30	体育スクール			ASAHI KIDS ジュニアスイミングスクール 15:15~19:30													有料・登録制	アクアスクール 中級 嶋	16:00
				クラブ会員様も ご利用いただけます *コース制限あり				ASAHI KIDS 体育スクール 15:30~18:40												有料・登録制	アクアスクール 中級 嶋	17:00
17:00			ASAHI KIDS ジュニアスイミングスクール 15:15~19:30	クラブ会員様も ご利用いただけます *コース制限あり				ASAHI KIDS 体育スクール 15:30~18:40												有料・登録制	アクアスクール 中級 嶋	17:00
18:00																					18:00	
																					18:00	
19:00																					19:00	
																					19:00	
20:00	ZUMBA 20:15~21:00 KAO			エアロビクス初級 20:15~21:00		有料・登録制		ジャズダンス 20:15~21:00													20:00	
				伊藤				長谷波													20:00	
21:00						aya															21:00	
																					21:00	
22:00																					22:00	
																					22:00	

**新型コロナウイルス感染予防対策にご協力ください**

- ・ レッスン開始10分前より入室いただけます。
- ・ 定員はAスタジオ30名、Bスタジオ50名とさせていただきます。  
HOTスタジオは定員12名とさせていただきます。
- ・ 安全確保の為、レッスン開始10分以降の途中参加はできません。
- ・ 感染症の状況や政府の発表によって変更になる場合がございます。
- ・ その他、担当者の指示に従ってください。