

# 2024年4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 太極拳 10:15~11:30	第1週目 第3週目 【全6回】 2/7、21 3/6、20 4/3、17		有料・登録制 アクアスクール初級 嶋 マスターズスイム 遠山 10:30~11:30			ASAHI KIDS アクアベビークラブ 10:00~10:45		有料・登録制 HOTリフレッシュヨガ 10:00~11:00 mayuko	ASAHI KIDS アクアベビークラブ 10:00~10:45		有料・登録制 ジュニアスイミングスクール 9:30~10:30					10:00	
10:30~11:15	ピラティス入門 千葉	有料・登録制						エアロピクス初級 大里 10:30~11:15			エアロピクス初級 石谷 10:30~11:15		バランス コーディネーション 和田 10:30~11:15		有料・登録制 マーシャルピクス 西澤 10:20~11:05					11:00	
11:00		HOTリンパエクササイズ 11:00~12:00 maki	有料・登録制 アクアスクール 初級・中級 嶋/矢部 11:15~12:15					有料・登録制 ヒップホップ入門 山田 11:35~12:20	有料・登録制 HOTベーシックヨガ 11:45~12:45 大里	有料・登録制 アクアスクール 初・中級・中上級 菊池/矢部(眺) 11:15~12:15				有料・登録制 アクアスクール 初中級 嶋 11:00~12:00			ヨガ入門 大里 11:30~12:15			12:00	
12:00	ZUMBA 12:30~13:15 関			機能改善体操 大森 12:15~12:45							ワイルドアタック 澤 12:00~12:45			エアロピクス初級 須田 11:45~12:30				有料・登録制 HOTベーシックヨガ 大里 12:35~13:35	アクアピクス 12:30~13:15 海津	12:00	
13:00			アクアウォーキング 13:00~13:15					ZUMBA 12:40~13:25 木村					アクアウォーキング 13:15~13:30		アクアピクス 12:15~13:00 大山		ピラティス 平塚 12:45~13:30			13:00	
14:00			アクアピクス 13:30~14:15	ピラティス 長谷波 13:30~14:15	有料・登録制 ハレエ 13:30~15:00			アクアピクス 13:45~14:30			ベーシックヨガ 渡邊 13:15~14:00			アクアピクス 澤 13:15~14:00					有料・登録制 アクアピクス 大里 12:35~13:35	アクアピクス 12:30~13:15 海津	14:00
14:15~14:45	機能改善体操 横山		ハマカイダTHF 平沼					ハマカイダTHF 平沼							有料・登録制					アクアスクール 初級 嶋 14:00~15:00	14:00
15:00															HOTウーマンライフヨガ 14:30~15:30 aya					有料・登録制 アクアスクール 中級 嶋 15:10~16:10	15:00
16:00	ASAHI KIDS 15:30~18:40 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	ASAHI KIDS 15:30~18:40				ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 15:15~19:30		ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 15:15~18:30			ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 15:15~20:00	キッズ・チア 13:40~17:00		ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 14:15~17:30					16:00
17:00			クラブ会員様もご利用いただけます *コース制限あり					クラブ会員様もご利用いただけます *コース制限あり		クラブ会員様もご利用いただけます *コース制限あり			クラブ会員様もご利用いただけます *コース制限あり			クラブ会員様もご利用いただけます *コース制限あり					17:00
18:00														ハタヨガ 17:45~18:30 佐藤(裕)						フィンフリータイム 17:30~18:30	18:00
19:00														ZUMBA 19:00~19:45 佐藤(裕)							19:00
20:00	ZUMBA 20:15~21:00 KAO				有料・登録制 HOTウーマンライフヨガ 20:15~21:15 aya															フィンフリータイム 19:45~20:30	20:00
21:00			フィンフリータイム 20:45~21:30					ベーシックヨガ 横山 20:15~21:00				エアロピクス初級 KAO 20:15~21:00			有料・登録制 HOTベーシックヨガ 20:15~21:15 arai						21:00
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。  
ホットスタジオは定員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。