

2020年11月～プログラムスケジュール

金曜日				土曜日				日曜日										
Aスタジオ		Bスタジオ		プール		Aスタジオ		Bスタジオ		プール		Aスタジオ		Bスタジオ		プール		
9:30				ASAHI KIDS.														9:30
10:00	モーニング ストレッチ 10:00~10:20	黒		アクアベビー クラブ 9:30~11:00			モーニング ストレッチ 10:00~10:20	黒	ASAHI KIDS. 体操教室 9:00~10:45								ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 9:00~12:45	10:00
11:00	ストレッチボール 芹澤 10:50~11:35	赤		泳法コース <登録制> 11:15~12:15			ピラティス 山崎 11:00~11:45	赤	泳法コース <登録制> 10:30~11:30									11:00
12:00	バレトン Saki 12:15~13:00	青						青	ASAHI KIDS. アクアベビー クラブ 11:45~12:45									12:00
13:00				機能改善コース <登録制> 13:15~14:15	バタフライコース <登録制> 13:15~14:15		エアロピクス初級 小西 13:00~13:45						ハタヨガ 李 12:45~13:30	黒			ジュニアプライベート 中林・鳥飼 13:00~13:45	13:00
14:00	トレーニングタイム 14:00~14:30	黒							カンフースクール <登録制> 成澤 14:00~15:00				エアロピクス初級 小西 14:00~14:45	赤			プライベート(有料) 大庵 13:30~14:00	14:00
15:00										ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 13:00~17:45				青			プライベート(有料) 大庵 14:10~14:40	14:00
16:00	ASAHI KIDS 卓球スクール 16:00~17:45 (※) フリータイム卓球 17:00~17:45			ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 15:15~18:45			スタイリッシュヨガ Saki 15:45~16:30	黒					マッスルビート 小俣 15:15~16:00				泳法コース <登録制> 15:00~16:00	15:00
17:00																		16:00
18:00																		17:00
19:00																		18:00
20:00	カテゴリー変更																	19:00
21:00	タフエアロボード 井根 20:30~21:00	赤		泳法コース <登録制> 20:45~21:45														20:00
22:00																		21:00
																		22:00

～整理券制について～

- ・レッスン参加には整理券が必要です。定員は32名までとなります。
 - ・整理券はレッスン開始1時間前よりフロントにて配布します。
 - ・整理券配布時に台帳へ会員番号の記入をお願い致します。
- ※モーニングストレッチのみ9:30より配布します。
- ・整理券は入室時に担当者へお渡しください。
 - ・他の方の分はお取りにならないようお願い致します。
 - ・スタジオ入室は開始10分前より開始となります。

※整理券番号順の入場ではありません

～レッスン参加時のお願い～

- ・レッスンに参加する際は必ずマスクで鼻まで覆い隠してください。
 - ・マスクは運動に適したものをご利用下さい。
 - ・マスクを着用しての運動となります。細やかな水分補給、苦しくなった際は一度、呼吸を整えたり休憩を取るなど体調の管理をお願い致します。
 - ・体調に不安のある場合の参加はご遠慮ください。
 - ・入室後はスタジオ内の目印の上でお待ちください。
 - ・スタジオ内ではお客様同士の距離が近くならないようご配慮下さい。
 - ・レッスン終了後は速やかに退出をお願い致します。
 - ・黒塗り吹き出しは、時間変更とNEWレッスンになります。
- ※マッスルビートのみ最大参加は28名となります