

2021年10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																		9:30
10:00	モーニングストレッチ 川瀬 10:00~10:20			ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 9:30~11:00			モーニングストレッチ 村田 10:00~10:20			ASAHI KIDS. ジュニア スイミングスクール 9:00~10:30								10:00
11:00	ストレッチポール 芹澤 10:50~11:35						ピラティス 山崎 11:00~11:45			ASAHI KIDS. 体育教室 9:00~12:50								11:00
12:00				泳法コース 〈有料〉 11:15~12:15						ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 11:45~12:45								12:00
13:00	バレトン Saki 12:15~13:00																	13:00
13:30							エアロビクス初級 小西 13:00~13:45											13:00
14:00	週替わりレッスン 早野 13:30~14:00	スタジオ愛好会 〈登録制〉 13:30~14:20		機能改善コース 〈有料〉 13:15~14:15	パタフライコース 〈有料〉 13:15~14:15				カンフースクール 〈有料〉 成澤 14:00~15:00									14:00
15:00										ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 13:00~17:45								15:00
16:00	ASAHI KIDS 卓球スクール 入部 16:00~17:45	ASAHI KIDS. キッズ・ダンス 斎藤 15:50~17:50		ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 15:00~18:45			マッスルビート 井根 14:15~15:00 定員:28名											16:00
17:00	フリーターム卓球 17:00~17:45						スタイリッシュヨガ Saki 15:45~16:30											17:00
18:00		ASAHI KIDS. キッズ・ダンス 斎藤 18:00~19:30																18:00
19:00				ジュニアプライベート 〈有料〉近藤・鳥飼 19:00~19:30	パラリンピアン 練習会 18:30~20:00													19:00
20:00				プライベート 〈有料〉 岩田 18:30~20:20														20:00
21:00	定員:28名 タフエアロボード 井根 20:30~21:00																	21:00
22:00				泳法コース 〈有料〉 20:45~21:45														22:00

担当者変更

奇数週：姿勢プラス
偶数週：ポールエクササイズ

定員:28名

定員:28名

定員:28名

～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40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、アクアピクスのみ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。細めな水分補給、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。
- ※一部レッスンは用具の関係により、定員の枠が少ない場合がございます。