

2022年6月～プログラムスケジュール

	月曜日					水曜日					木曜日								
	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. アクアベビークラブ 9:30~11:00			モーニングストレッチ 大庵		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 大庵			9:30					
10:00	モーニングストレッチ 影山					9:45~10:05					9:45~10:05				10:00				
11:00	10:00~10:20																		
		スタジオ愛好会 〈登録制〉 10:45~11:30				エアロビクスラン初級 小西 10:45~11:30	気 功 〈有料〉 松矢 10:30~11:30				ヘルシーヨガ 知念 10:35~11:20	スタジオ愛好会 〈登録制〉 10:45~11:35	プライベート 〈有料〉 江島 10:30~11:15	11:00					
12:00		整理券	機能改善コース 〈有料〉 11:15~12:15	プライベート〈有料〉 西田 11:15~11:45				泳法コース 〈有料〉 11:15~12:15											
	ZUMBA 岡田 11:45~12:30					エアロビクス初級 田村 12:00~12:45					ボディ コンディショニング 畑 12:00~12:45		泳法コース 〈有料〉 12:15~13:15	12:00					
13:00			泳法コース 〈有料〉 12:15~13:15	プライベート〈有料〉 岩田 12:10~12:40															
				プライベート〈有料〉 岩田 12:50~13:20															
14:00			定員:30名			トレーニングタイム 早野 13:15~13:45		機能改善コース 〈有料〉 13:15~14:15		時間変更	ストレッチボール 早野 13:15~13:45	楽しく生きる為の 身体づくり 〈有料〉 畑 13:00~14:00	プライベート〈有料〉 大庵 13:30~14:00	定員:30名					
	ピラティス 畑 13:50~14:35		整理券	アクアビクス 西田 13:35~14:05	プライベート〈有料〉 岩田 13:30~14:30					時間変更	定員:30名		アクアビクス 石原 13:45~14:15	整理券					
15:00				プライベート〈有料〉 江島 14:30~15:00		ヘルシーヨガ 鳥山 14:15~15:00					Enjoy Jump								
	ヘルシーヨガ 芳賀 15:15~16:00													15:00					
16:00		ASAHI KIDS. キッズ・バレエ 新倉 16:00~19:30	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 15:00~18:45			ASAHI KIDS. キンダーダンス YO-CO 15:30~16:15	ASAHI KIDS. 体育教室 15:00~19:00	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 14:15~18:45			ASAHI KIDS. キッズ・チャ 中村 15:50~20:15	ASAHI KIDS. 体育教室 15:00~19:00	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 15:00~18:45		16:00				
17:00	フリータイム卓球 17:00~17:45								フリータイム卓球 17:00~17:45										17:00
18:00																			
19:00				パラリンピアン 練習会 18:30~20:00					パラリンピアン 練習会 18:30~20:00				パラリンピアン 練習会 18:30~19:30	19:00					
20:00			泳法コース 〈有料〉 19:30~20:30		定員:28名	タフエアロボード 小俣 20:15~20:45							泳法コース 〈有料〉 19:30~20:30		20:00				
21:00	トレーニングタイム 井根 20:15~20:45										トレーニングタイム 小俣 20:30~21:00								
	ストレッチボール 井根 21:15~21:45				定員:28名	マッスルビート 小俣 21:15~21:45	整理券	泳法コース 〈有料〉 20:45~21:45			定員:30名				21:00				
22:00											Enjoy Jump				22:00				

2022年6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 川瀧 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 永松 10:00～10:20	ASAHI KIDS. 体育教室 9:00～12:50	ASAHI KIDS. ジュニア スイミングスクール 9:00～10:30				ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 9:00～12:45	10:00
11:00	ストレッチポール 芹澤 10:50～11:35			ピラティス 山崎 11:00～11:45		泳法コース 〈有料〉 10:30～11:30					11:00
12:00	整理券 バレトン Saki 12:15～13:00	スタジオ愛好会 第2,4金曜 〈登録制〉 12:15～13:00	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				エアロビクス初級 小西 13:00～13:45				ハタヨガ 李 12:45～13:30		ジュニアプライベート 〈有料〉 石原・鳥飼・大庵 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	整理券 マッスルビート 井根 14:15～15:00 定員:28名	カンフースクール 〈有料〉 成澤 14:00～15:00	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 13:00～17:45		エアロビクス初級 小西 14:00～14:45	プライベート〈有料〉 大庵 14:10～14:40	ジュニアプライベート 〈有料〉 石原 14:00～14:45	14:00
15:00	第1,3,5金曜:姿勢プラス 第2,4金曜:ボールエクササイズ(定員17名)			整理券 NEW バレトン Saki 15:30～16:15	レベルアップ太極拳 〈有料〉 成澤 15:15～16:15			整理券 マッスルビート 小俣 15:15～16:00 定員:28名	泳法コース 〈有料〉 15:00～16:00		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	整理券 スタイリッシュヨガ Saki 16:45～17:30					プライベート〈有料〉 江島 16:15～16:45		16:00
17:00	フリーターム卓球 17:00～17:45								プライベート〈有料〉 江島 17:00～17:30		17:00
18:00		ASAHI KIDS. キッズ・ダンス 斎藤 18:00～19:30				泳法コース 〈有料〉 18:00～19:00					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							
20:00	定員:28名 タフエアロボード 井根 20:30～21:15		プライベート 〈有料〉 岩田 18:30～20:20								
21:00			泳法コース 〈有料〉 20:45～21:45								
22:00											

～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。

・器具を使用するプログラム・アクアピクス以外の定員は56名までとなります。入室は開始時間10分前よりお願い致します。

～整理券が必要なレッスンについて～

- ・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。
- ※アクアピクスのみ9:30より配布します。
- ・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。
- ・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時間10分前よりお願い致します。
- ・整理券は入室時に担当者へお渡しください。

※整理券番号順の入場ではありません

整理券