



2023年1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												
10:00	モーニングストレッチ 川瀧 10:00~10:20 定員:25名		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. 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	
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						
			泳法コース 〈有料〉 11:15~12:15		ASAHI KIDS. 体育教室 9:00~12:50							
12:00						ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 11:45~12:45						
	バレトン Saki 12:15~13:00											
13:00		定員:20名		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〉 鳥飼・大庵 13:00~13:45	
	ボールエクササイズ 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	バタフライコース 〈有料〉 13:15~14:15								
14:00						マッスルビート 井根 14:15~15:00	カンフースクール 〈有料〉 成澤 14:00~15:00		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	
15:00						定員:28名						
							ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 13:00~17:45				泳法コース 〈有料〉 15:00~16:00	
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		バレトン Saki 15:30~16:15						マッスルビート 小俣 15:15~16:00	
	フリーターム卓球 17:00~17:45										定員:28名	
17:00						スタイリッシュヨガ Saki 16:45~17:30					NEW	
											ワイルドアタック 影山 16:30~17:15	
18:00		ASAHI KIDS. キッズ・ダンス 斎藤 18:00~19:30										プライベート〈有料〉 江島 16:15~16:45
												プライベート〈有料〉 江島 17:00~17:30
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								
			プライベート 〈有料〉 岩田 18:30~20:20									
20:00												
	定員:28名											
	タフエアロボード 井根 20:30~21:15											
21:00			泳法コース 〈有料〉 20:45~21:45									
22:00												

・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分前よりお願いいたします。

- ～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ください。
  - ・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いたします。
  - ・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ください。
  - ・レッスン終了後は速やかに退室をお願いいたします。
  - ・黒塗り吹き出しは、時間変更とNEWレッスンになります。