

2023年4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											9:30
10:00	モーニングストレッチ 永松 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 大庵 9:45～10:05			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 9:45～10:05			10:00
11:00		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→鳥山（代行） 10:35～11:20		プライベート 〈有料〉 江島 10:30～11:15	11:00
12:00	ZUMBA 岡田 11:45～12:30		機能改善コース 〈有料〉 11:15～12:15				泳法コース 〈有料〉 11:15～12:15				12:00
			プライベート〈有料〉 西田 11:15～11:45	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	
13:00			泳法コース 〈有料〉 12:15～13:15				プライベート〈有料〉 江島 12:30～13:00	定員:25名	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	13:00
			定員:45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	定員:30名		プライベート〈有料〉 大庵 13:30～14:00	定員:45名
14:00	ピラティス 畑 13:50～14:35		アクアビクス 西田 13:35～14:05					エンジョイジャンプ 影山 14:15～14:45		アクアビクス 廣瀬 13:45～14:15	14:00
			プライベート〈有料〉 岩田 13:30～14:30	ヘルシーヨガ 鳥山 14:15～15:00				Enjoy Jump			
15:00	ヘルシーヨガ 芳賀 15:15～16:00		プライベート〈有料〉 江島 14:30～15:00								15:00
16:00			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. ジュニア スイミング スクール 14:15～18:45			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	ASAHI KIDS. キッズ・バレエ 新倉 16:00～19:30		フリータイム卓球 17:00～17:45	ASAHI KIDS. 体育教室 15:00～19:00						17:00
18:00											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				19:00
20:00			泳法コース 〈有料〉 19:30～20:30	定員:28名						泳法コース 〈有料〉 19:30～20:30	20:00
	トレーニングタイム 井根 20:15～20:45			タフエアロボード 小俣 20:15～20:45							
21:00		定員:25名		定員:28名			泳法コース 〈有料〉 20:45～21:45	定員:30名	トレーニングタイム 小俣 20:30～21:00		21:00
	ストレッチボール 井根 21:15～21:45			マッスルビート 小俣 21:15～21:45				エンジョイジャンプ 小俣 21:30～22:00			
22:00								Enjoy Jump			22:00

2023年4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 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. 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
		泳法コース 〈有料〉 11:15～12:15									
12:00	バレトン Saki 12:15～13:00					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		ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 13:00～17:45		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	13:00
	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								
14:00			バタフライコース 〈有料〉 13:15～14:15	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	14:00
15:00				定員:28名							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	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			マッスルビート 小俣 15:15～16:00		泳法コース 〈有料〉 15:00～16:00	
17:00	フリーターム卓球 17:00～17:45			スタイリッシュヨガ Saki 16:45～17:30				定員:28名		プライベート〈有料〉 江島 16:15～16:45	16:00
								ワイルドアタック 影山 16:30～17:15		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		プライベート 〈有料〉 岩田 18:30～20:20								
	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～

- ・マスクを着用の方は運動に適したものをご利用ください。
- ・マスクを着用の方は細めな水分補給、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出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。