

2023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												9:30	
10:00	モーニングストレッチ 永松 10:00~10:20			ASAHI KIDS. アクアベイクラブ 9:30~11:00	モーニングストレッチ 大庵 9:45~10:05		ASAHI KIDS. アクアベイクラブ 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	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						12:00
			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	エアロビクス初級 田村 12:00~12:45			プライベート〈有料〉 江島 12:30~13:00	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			定員:45名 アクアビクス 西田 13:35~14:05	プライベート〈有料〉 岩田 12:50~13:20	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: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	プライベート〈有料〉 大庵 13:30~14:00	定員:45名 アクアビクス 廣瀬 13:45~14:15	13:00
14:00	ピラティス 畑 13:50~14:35			プライベート〈有料〉 岩田 13:30~14:30					ファミリー・観・聴 ZUMBA 竹縄 14:15~15:00				14:00
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								15:00
16:00					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						16:00
17:00	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 15:00~18:45			ASAHI KIDS. 体育教室 15:00~19:00							17:00
18:00		ASAHI KIDS. キッズ・バレエ 新倉 16:00~19:30											18:00
19:00				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 タフエアロボード 小俣 20:15~20:45								20:00
													20:00
21:00		定員:25名			定員:28名 マッスルビート 小俣 21:15~21:45		泳法コース 〈有料〉 20:45~21:45		定員:30名 エンジョイジャンプ 小俣 21:30~22:00				21:00
	ストレッチボール 井根 21:15~21:45												21:00
22:00									Enjoy Jump				22:00

2023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 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	
12:00	エアロピクス初級 竹縄 12:15～13:00						ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 11:45～12:45						12:00
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	バタフライコース 〈有料〉 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		ジュニアプライベート 〈有料〉 鳥飼・大庵 13:00～13:45	13:00	
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		エアロピクス初級 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 カテゴリー変更・担当代行 ZUMBA 竹縄 15:30～16:15	レベルアップ太極拳 〈有料〉 成澤 15:15～16:15				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									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					ヘルシーヨガ 芳賀 16:45～17:30						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											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			プライベート 〈有料〉 岩田 18:30～20:20										
21:00	定員:28名 タフエアロボード 井根 20:30～21:15												
22:00			泳法コース 〈有料〉 20:45～21:45										

・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る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。