

2023年9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	水中歩行<有料> 西田 10:15~10:45	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> 10:50~11:30		エアロビクス初級 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		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									
			泳法コース <有料> 12:15~13:15	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
			プライベート<有料> 岩田 12:10~12:40									
13:00			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				定員:25名 ストレッチホール 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 アクアピクス 廣瀬 13:45~14:15	13:00
			定員:45名 アクアピクス 西田 13:35~14:05			機能改善コース <有料> 13:15~14:15						
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									14:00
			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				ZUMBA 竹縄 14:15~15:00				
15:00	ヘルシーヨガ 芳賀 15:15~16:00											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						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				ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 15:00~18:45						17:00
18:00				フリータイム卓球 17:00~17:45								18:00
19:00												19:00
			パラリンピアン 練習会 18:30~20:00									
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
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
	ストレッチホール 井根 21:15~21:45											
22:00								Enjoy Jump				22:00

2023年9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	担当変更																	9:30
10:00	モーニングストレッチ 早野 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 9:00～11:30								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	カテゴリ-変更・担当代行 エアロビクス初級 竹縄 12:15～13:00			泳法コース 〈有料〉 11:15～12:15						泳法コース 〈有料〉 11:30～12:30								12:00
13:00		定員:20名					エアロビクス初級 小西 13:00～13:45											13:00
13:30	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〉 13:15～14:20		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													13:30
14:00							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										14:00
15:00							カテゴリ-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		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			担当代行 ヘルシーヨガ 芳賀 16:45～17:30											16:00
17:00	フリーターム卓球 17:00～17:45																	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													19:00
20:00				プライベート 〈有料〉 岩田 19:00～20:45														20:00
21:00	定員:28名 タフエアロボード 井根 20:30～21:15																	21:00
22:00				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・アクアビクス以外の定員は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。