

2023年12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		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 早野 10:00~10:20			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						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			体育スクール 9:00~12:50									
12:00								泳法コース 〈有料〉 11:30~12:30								
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		
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〉 13:15~14:20	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										ASAHI KIDS アクアベビークラブ 13:00~14:15	みんなで 泳ごう 中林 13:00~ 13:45	プライベート 〈有料〉 鳥飼 13:00~ 13:45
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 14:00~14:45
15:00																
16:00	ASAHI KIDS 卓球スクール 入部 16:00~17:45			ZUMBA 竹縄 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	フリータイム卓球 17:00~17:45	ASAHI KIDS キッズ・ダンス 斎藤 16:00~19:30		ヘルシーヨガ 芳賀 16:45~17:30				ジュニア スイミング スクール 13:00~17:45						プライベート〈有料〉 大庵・中林 16:15~17:00		
18:00																
19:00																
20:00	定員：28名															
20:00	タフエアロボード 井根 20:30~21:15															
21:00																
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～

- ・安全のため、レッスン開始10分以降の参加はご遠慮ください。
- ・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。
- ・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。