

2024年5月～プログラムスケジュール

[illegible]

2024年5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					担当変更									
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 井根 10:00～10:20	ASAHI KIDS 体育スクール 9:00～12:50	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	ストレッチボール 芹澤 10:50～11:35			泳法コース 〈有料〉 11:15～12:15			ピラティス 山崎 11:00～11:45		泳法コース 〈有料〉 11:30～12:30					
12:00	エアロビクス初級 竹縄 12:00～12:45		プライベート〈有料〉 大庵 12:30～13:00		スタイリッシュヨガ Saki 12:15～13:00									
13:00														
	ピラティス Saki 13:15～14:00	スタジオ愛好会 〈登録制〉 13:15～14:00	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		エアロビクス初級 小西 13:30～14:15	ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 13:00～17:45			ハタヨガ 季 12:45～13:30	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						カンフースクール 〈有料〉 成澤 14:00～15:00								
	ボールエクササイズ 早野 14:30～15:00	定員：20名				ZUMBA 竹縄 14:45～15:30					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							レベルアップ太極拳 〈有料〉 成澤 15:15～16:15							
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 16:00～19:30	ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 15:00～18:45		時間変更 マッスルビート 井根 16:00～16:45									
17:00	フリータイム卓球 17:00～17:45						ヘルシーヨガ 芳賀 16:40～17:25						プライベート〈有料〉 大庵・中林 16:15～17:00	
18:00														
19:00			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 18:30～19:30										
20:00	定員：32名		プライベート 〈有料〉 岩田 19:00～20:45											
21:00	タフエアロボード 井根 20:30～21:15		泳法コース 〈有料〉 20:45～21:45											
22:00														

～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。
- ご自分以外の場所取りはご遠慮ください。
- 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出をお願いいたします。

・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。