

2024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			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 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			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	体育スクール 9:00~12:50					11:00	
12:00	エアロビクス初級 竹縄 12:00~12:45		泳法コース 〈有料〉 11:15~12:15		New スタイリッシュヨガ Saki 12:15~13:00						12:00	
13:00	New 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	ハタフライコース 〈有料〉 13:15~14:15	時間変更 エアロビクス初級 小西 13:30~14:15				ハタヨガ 李 12:45~13:30	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	13:00
14:00	時間変更 ポールエクササイズ 早野 14:30~15:00 定員：20名				時間変更 ZUMBA 竹縄 14:45~15:30	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	14:00
15:00					時間変更 ヘルシーヨガ 芳賀 16:00~16:45	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	15:00
16:00	ASAHI KIDS 卓球スクール 入部 16:00~17:45		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 17:15~18:00		ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 13:00~17:45		ワイルドアタック 小俣 16:30~17:15		プライベート 〈有料〉 大庵・中林 16:15~17:00	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										17:00
18:00												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 19:00~20:00								19:00
20:00	定員：32名 タフエアロボード 井根 20:30~21:15		プライベート 〈有料〉 岩田 19:00~20:45									20:00
21:00			泳法コース 〈有料〉 20:45~21:45									21:00
22:00												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。

～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室をお願いいたします。