

# 祝日プログラムスケジュール

2024年5月3日（金） 建国記念日

TIME	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 井根 10:00~10:20 定員：25名		 ジュニア スイミング スクール 10:00~11:00
11:00	ストレッチポール 芹澤 10:50~11:35 定員：25名		
12:00	エアロビクス初級 山崎 12:00~12:45		
13:00	ピラティス Saki 13:15~14:00	スタジオ愛好会 〈登録制〉 13:15~14:20	
14:00	マッスルビート 井根 14:30~15:15 定員：32名		
15:00			
16:00			
17:00	フリータイム卓球 17:00~17:45		
18:00			
19:00			パラリンピアン 練習会 18:30~19:30

- レッスン開始10分以降の入室はご遠慮ください。
- レッスン後は速やかに退室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。

【祝日営業時間】 9：30～20：00

※祝日はアフター5会員、アフター5プラス会員、ナイト会員、ナイトプラス会員、リフレッシュ60会員の皆様はご利用できません。

# 祝日プログラムスケジュール

2024年5月4日（土） 昭和の日

TIME	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 井根 10:00~10:20		 キッズ スイミング イベント 10:00~12:00
11:00	ピラティス 山崎 11:00~11:45		
12:00	スタイリッシュヨガ Saki 12:15~13:00		
13:00	エアロピクス初中級 小西 13:30~14:15		
14:00		カンフースクール 〈有料〉 成澤 14:00~15:00	
15:00	エアロボード初級 畑 14:45~15:30	レベルアップ太極拳 〈有料〉 成澤 15:15~16:15	
16:00	マッスルビート 井根 16:00~16:45 定員：32名	みんなでヨーガ 芳賀 16:40~17:25	
17:00			手を繋いで、バランスを取りながら和気藹々と楽しくポーズにチャレンジしましょう♪
18:00			
19:00			パラリンピアン 練習会 18:30~19:30

- レッスン開始10分以降の入室はご遠慮ください。
- レッスン後は速やかに退室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。

【祝日営業時間】 9：30～20：00

※祝日はアフター5会員、アフター5プラス会員、ナイト会員、ナイトプラス会員、リフレッシュ60会員の皆様はご利用できません。

# 祝日プログラムスケジュール

2024年5月5日（日） 子どもの日

TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30			
10:00			
11:00			
12:00	エアロビクスラン初級 小西 11:30~12:15		
13:00	ハタヨガ 李 12:45~13:30		みんなで泳ごう 中林 13:00~13:45
14:00	エアロビクス初級 小西 14:00~14:45		
15:00			
	マッスルビート 小俣 15:15~16:00		
16:00			
	ワイルドアタック 小俣 16:30~17:15		
17:00			
18:00			
19:00			

定員：32名

- ・レッスン開始10分以降の入室はご遠慮ください。
- ・レッスン後は速やかに退室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。

【祝日営業時間】 9：30～20：00

※祝日はアフター5会員、アフター5プラス会員、ナイト会員、ナイトプラス会員、リフレッシュ60会員の皆様はご利用できません。

# 祝日プログラムスケジュール

2024年5月6日（月） 振替休日

TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30			ASAHI KIDS.
10:00	モーニングストレッチ 佐々木 10:00~10:20		ジュニア スイミング スクール 10:00~11:00
11:00		スタジオ愛好会 〈登録制〉 10:50~11:30	
12:00	ZUMBA 岡田 11:45~12:30		
13:00			プライベート〈有料〉 岩田 12:50~13:20
14:00	ピラティス 畑 13:50~14:35		アクアピクス 西田 13:35~14:05  プライベート〈有料〉 岩田 13:30~14:30
15:00	みんなでヨーガ 芳賀 15:15~16:00		
16:00	手を繋いで、バランスを取りながら和気藹々と楽しくポーズにチャレンジしましょう♪		
17:00	フリータイム卓球 17:00~17:45		
18:00			
19:00			パラリンピアン 練習会 18:30~19:30

- レッスン開始10分以降の入室はご遠慮ください。
- レッスン後は速やかに退室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。

【祝日営業時間】 9:30~20:00

※祝日はアフター5会員、アフター5プラス会員、ナイト会員、ナイトプラス会員、リフレッシュ60会員の皆様はご利用できません。