

2025年10月～プログラムスケジュール

[illegible]

2025年10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 猪股	10:00～10:20		モーニングストレッチ 山口（寛）							10:00
11:00	ストレッチポール 芹澤 10:45～11:30	定員：25名	泳法コース 〈有料〉 11:15～12:15		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					11:00
12:00	エアロビクス初級 竹縄 12:00～12:45		パーソナル〈有料〉 西田 12:30～13:00		スタイリッシュヨガ Saki 12:15～13:00	泳法コース 〈有料〉 11:30～12:30	みんなで 泳ごう 大塚 11:45～12:30				12:00
13:00											13:00
14:00	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		エアロビクス初級 小西 13:30～14:15	カンフースクール 〈有料〉 成澤 14:00～15:00					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						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		マッスルビート 井根 16:00～16:45	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 13:00～17:45					16:00
17:00	フリータイム卓球 17:00～17:45	キッズ・ダンス 斎藤 16:00～19:30			タフエアロボード 井根 17:15～17:45	ヘルシーヨガ 芳賀 16:50～17:35					17:00
18:00											18:00
19:00			パラリンピアン 練習会 18:30～19:30				泳法コース 〈有料〉 18:00～19:00				19:00
20:00	定員：32名		プライベート 〈有料〉 鳥飼・安部 19:00～19:45								20:00
21:00	タフエアロボード 井根 20:30～21:15		パーソナル 〈有料〉 岩田 19:00～20:45								21:00
22:00			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室をお願いいたします。

営業時間

平日 9:30～23:00

土 9:30～21:00

日・祝 9:30～20:00

※火曜日定休（その他年末年始、お盆）