

2026年1月～プログラムスケジュール

[illegible]

2026年1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 | | 10:00～10:20 | | | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | モーニングストレッチ 猪股 | | | モーニングストレッチ 山口（寛） | | | | | | | 10:00 |
| | | | | 10:00～10:20 | | | | | | | |
| 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 | ピラティス 山崎 11:00～11:45 | ASAHIKIDS. 体育スクール 9:00～12:50 | ASAHIKIDS. ジュニア スイミングスクール 9:00～11:30 | | | | ASAHIKIDS. ジュニア スイミング スクール 9:00～12:45 | 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 | | | パワーヨガ 古川 11:30～12:15 | | 12:00 |
| | | | パーソナル〈有料〉 大庵 12:30～13:00 | | | | | | | | |
| 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 | エアロビクス初級 小西 13:30～14:15 | | | | | ハタヨガ 李 12:45～13:30 | ASAHIKIDS. アクアベビークラブ 13:00～14:15 | 13:00 |
| 14:00 | ボールエクササイズ 早野 14:30～15:00 | 定員：20名 | バタフライコース 〈有料〉 13:15～14:15 | カンフースクール 〈有料〉 成澤 14:00～15:00 | | | | | エアロビクスラン初級 小西 14:00～14:45 | プライベート 〈有料〉 大庵 13:00～ 13:45 | 14:00 |
| 15:00 | | | | ZUMBA 竹縄 14:45～15:30 | | | | | | パーソナル 〈有料〉 大庵 14:00～14:30 | プライベート 〈有料〉 鳥飼 14:00～ 14:45 |
| 16:00 | ASAHIKIDS. 卓球スクール 入部 16:00～17:45 | | ASAHIKIDS. 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 | | ASAHIKIDS. ジュニア スイミング スクール 13:00～17:45 | | | エアロボード初中級 久嶋 15:15～16:00 | 泳法コース 〈有料〉 15:00～16:00 | 15:00 |
| 17:00 | フリータイム卓球 17:00～17:45 | ASAHIKIDS. 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 | | レベルアップ太極拳 〈有料〉 成澤 15:15～16:15 | | | サーキットトレーニング 16:30～17:00 | | 16:00 |
| 18:00 | | | | | | ヘルシーヨガ 芳賀 16:50～17:35 | | | | | 17:00 |
| 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 | | | | 18:00 |
| 20:00 | 定員：32名 | | プライベート 〈有料〉 鳥飼 19:00～19:45 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 22:00 | | | 泳法コース 〈有料〉 20:45～21:45 | | | | | | | | |

・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。

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）

～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。