

2026年1月～プログラムスケジュール

月曜日			水曜日			木曜日		
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	ASAHI KIDS.					
10:00	モーニングストレッチ 大庵		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 大庵		
11:00	フリータイム卓球 10:30～11:15		スタジオ愛好会 <登録制> 10:50～11:30			エアロピクスラン初級 小西 10:45～11:30		
12:00	ZUMBA 岡田 11:45～12:30		機能改善コース <有料> 11:15～12:15	パーソナル<有料> 西田 11:15～11:45		エアロピクス初中級 田村 12:00～12:45	泳法コース <有料> 11:15～12:15	
13:00				パーソナル<有料> 岩田 12:10～12:40				
14:00	ピラティス 畠 13:40～14:25		泳法コース <有料> 12:15～13:15	パーソナル<有料> 岩田 12:50～13:20		トレーニングタイム 早野 13:15～13:45	機能改善コース <有料> 13:15～14:15	
15:00	ヘルシーヨガ 芳賀 15:00～15:45		ASAHI KIDS. 楽しく生きる為の 身体づくり <有料> 畠 14:40～15:40			ASAHI KIDS. ヘルシーヨガ Saki 14:15～15:00		
16:00			ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 15:00～18:45			ASAHI KIDS. キンダーダンス YO-CO 15:30～16:15		
17:00	ASAHI KIDS. K-POPダンス CHIHIRO 16:30～18:30					ASAHI KIDS. フリータイム卓球 16:45～17:45	ASAHI KIDS. 体育教室 15:00～19:00	
18:00			ASAHI KIDS. キッズ・バレエ 新倉 16:00～19:30					
19:00						ASAHI KIDS. パラリンピアン 練習会 18:30～19:30	ASAHI KIDS. キッズ・チア 中村 15:30～20:15	
20:00	タフエアロボード/マッスルビート 井根 20:15～20:45	定員：32名					ASAHI KIDS. パラリンピアン 練習会 18:30～19:30	
21:00	週替わり 第1・3・5週 タフエアロボード 第2・4週 マッスルビート					ASAHI KIDS. NEW エアロピクス初級 山崎 19:30～20:15	ASAHI KIDS. 泳法コース <有料> 20:45～21:45	
22:00						ASAHI KIDS. ピラティス 山崎 20:30～21:15		

2026年1月～プログラムスケジュール

～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。

- ・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。

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）