

2026年3月～プログラムスケジュール

月曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	10:00~10:20	ASAHI KIDS
モーニングストレッチ 大庵		アクアベビークラブ 9:30~11:00
フリータイム卓球 10:30~11:30	スタジオ愛好会 <登録制> 10:50~11:30	
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
		泳法コース <有料> 12:15~13:15
		パーソナル<有料> 岩田 12:10~12:40
		パーソナル<有料> 岩田 12:50~13:20
ピラティス 畑 13:40~14:25		アクアピクス 西田 13:35~14:05
		パーソナル<有料> 岩田 13:30~14:30
	楽しく生きる為の 身体づくり <有料> 畑 14:40~15:40	
ヘルシーヨガ 芳賀 15:00~15:45		
		ASAHI KIDS
K-POPダンス CHIHIRO 16:30~18:30	ASAHI KIDS	ジュニア スイミング スクール 15:00~18:45
	キッズ・バレエ 新倉 16:00~19:30	
		パラリンピアン 練習会 18:30~19:30
		泳法コース <有料> 19:30~20:30
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	
交替わり 第1・3・5週 タフエアロボード 第2・4週 マッスルビート		

水曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
モーニングストレッチ 大庵	10:00~10:20	ASAHI KIDS
		アクアベビークラブ 9:30~11:00
エアロピクス初級 小西 10:45~11:30		水中歩行<有料> 西田 10:15~10:45
		泳法コース <有料> 11:15~12:15
エアロピクス初中級 田村 12:00~12:45		パーソナル<有料> 大庵 12:30~13:00
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
ヘルシーヨガ Saki 14:15~15:00		
ASAHI KIDS		ASAHI KIDS
キンダーダンス YO-CO 15:30~16:15		ジュニア スイミング スクール 15:00~18:45
フリータイム卓球 16:45~17:45	ASAHI KIDS	ASAHI KIDS
	体育スクール 15:00~19:00	
		パラリンピアン 練習会 18:30~19:30
		パーソナル<有料> 武田 19:00~20:00
エアロピクス初級 山崎 19:30~20:15		泳法コース <有料> 20:45~21:45
ピラティス 山崎 20:30~21:15		

木曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	担当変更	
モーニングストレッチ 大庵	10:00~10:20	
ヘルシーヨガ 知念 10:45~11:30		初めてスイミング 大塚 11:30~12:00
ボディ コンディショニング 畑 12:00~12:45		泳法コース <有料> 12:15~13:15
定員：25名		
ストレッチボール 早野 13:15~13:45		アクアピクス 廣瀬 13:45~14:15
		パーソナル<有料> 大庵 13:30~14:00 武田 13:30~15:00
ZUMBA 竹縄 14:15~15:00		
		ASAHI KIDS
ASAHI KIDS	ASAHI KIDS	ASAHI KIDS
キッズ・チア 中村 15:30~20:15	ASAHI KIDS	ジュニア スイミング スクール 15:00~18:45
	体育教室 15:00~19:00	
		パラリンピアン 練習会 18:30~19:30
		泳法コース <有料> 19:30~20:30

2026年3月～プログラムスケジュール

金曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:30			
10:00	10:00~10:20 モーニングストレッチ 猪股		
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	
12:00	エアロピクス初級 竹縄 12:00~12:45	パーソナル〈有料〉 西田 12:30~13:00	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 バタフライコース 〈有料〉 13:15~14:15
14:00	ポールエクササイズ 早野 14:30~15:00 定員：20名		
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	
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	
18:00			パラリンピアン 練習会 18:30~19:30
19:00		プライベート 〈有料〉 鳥飼 19:00~19:45	
20:00	定員：32名	パーソナル 〈有料〉 岩田 19:00~20:45	
21:00	タフエアロボード 井根 20:30~21:15	泳法コース 〈有料〉 20:45~21:45	
22:00			

土曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
モーニングストレッチ 山口(寛) 10:00~10:20		
ピラティス 山崎 11:00~11:45	体育スクール 9:00~13:15	ASAHI KIDS ジュニア スイミングスクール 9:00~11:30
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
エアロピクス初級 小西 13:30~14:15		
ZUMBA 竹縄 14:45~15:30	カンフースクール 〈有料〉 成澤 14:00~15:00	ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 13:00~17:45
マッスルビート 井根 16:00~16:45 定員：32名	レベルアップ太極拳 〈有料〉 成澤 15:15~16:15	
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	
		泳法コース 〈有料〉 18:00~19:00

・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。

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）	

日曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
		ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 9:00~12:45
パワーヨガ 古川 11:30~12:15		
ハタヨガ 李 12:45~13:30		ASAHI KIDS アクアベビークラブ 13:00~14:15 プライベート 〈有料〉 大庵 13:00~13:45
エアロピクス初級 小西 14:00~14:45		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
エアロボード初級 久嶋 15:15~16:00 定員：32名		泳法コース 〈有料〉 15:00~16:00
サーキットトレーニング 16:30~17:00		

～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る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。