

祝日プログラムスケジュール

2025年5月3日（土） 憲法記念日

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 猪股 10:00~10:20		
11:00	プラティス 山崎 11:00~11:45		
12:00	スタイリッシュヨガ Saki 12:15~13:00		みんなで 泳ごう 大塚 11:45~12:30
13:00	エアロビクスラン初中級 小西 13:30~14:15		ライフセービング 協会講習会 ※最大6コース使用
14:00		カンフースクール 〈有料〉 成澤 14:00~15:00	
15:00	ZUMBA 竹縄 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		
17:00	定員：32名 タフエアロボード 井根 17:15~17:45	ヘルシーヨガ ～背骨解放フロー～ 芳賀 16:50~17:35	
18:00			
19:00			

- 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

2025年5月4日（日） みどりの日

TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30			 ジュニア スイミング スクール 9:00~12:45
10:00			
11:00			
12:00			 アクアベビー クラブ 13:00~14:15
13:00	ハタヨガ 李 12:45~13:30		
14:00	エアロビクスラン初級 小西 14:00~14:45		パーソナル <有料> 大庵 14:00~14:30
15:00	マッスルビート60 小俣 15:15~16:15	定員：32名	泳法コース <有料> 15:00~16:00
16:00	ワイルドアタック 小俣 16:30~17:15		
17:00			
18:00			
19:00			

- 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

2025年5月5日（月） こどもの日

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 猪股 10:00~10:20		アクアベビークラブ 9:30~11:00
11:00		スタジオ愛好会 〈登録制〉 10:50~11:30	機能改善コース 〈有料〉 11:15~12:15
12:00	ZUMBA 岡田 11:45~12:30		パーソナル〈有料〉 岩田 12:10~12:40
13:00			泳法コース 〈有料〉 12:15~13:15 パーソナル〈有料〉 岩田 12:50~13:20
14:00	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
15:00	ヘルシーヨガ 〜股関節解放フロー〜 芳賀 15:00~15:45		
16:00	フリータイム卓球 16:00~16:45		ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 15:00~18:45
17:00			
18:00			時間変更
19:00			泳法コース 〈有料〉 18:45~19:30 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。