

2025年11月～プログラムスケジュール

[illegible]

2025年11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）	10:00～10:20	ASAHI KIDS. ジュニア スイミングスクール 9:00～11:30						ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 9:00～12:45	10:00		
11:00	ストレッチボール 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										11:00	
12:00	エアロビクス初級 竹縄 12:00～12:45						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〉 西田 12:30～13:00	パーソナル〈有料〉 大庵 12:30～13:00	スタイリッシュヨガ Saki 12:15～13:00											
13:00										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	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	エアロビクス初級 小西 13:30～14:15											
14:00						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				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	14:00
	ボールエクササイズ 早野 14:30～15:00	定員：20名														
15:00					ZUMBA 竹縄 14:45～15:30							定員：32名	泳法コース 〈有料〉 15:00～16:00			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										16:00
17:00	フリータイム卓球 17:00～17:45	ASAHI KIDS. 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									泳法コース 〈有料〉 18:00～19:00							18:00
19:00			プライベート 〈有料〉 鳥飼 19:00～19:45	パラリンピアン 練習会 18:30～19:30												
20:00	定員：32名		パーソナル 〈有料〉 岩田 19:00～20:45													
	タフエアロボード 井根 20:30～21:15															
21:00			泳法コース 〈有料〉 20:45～21:45													
22:00																

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。