2025年11月~プログラムスケジュール

			翟日			水曜日					木曜日						
	Aスタジオ	Bスタジオ		ール		Aスタジオ	Bスタジオ		-ル		Aスタジオ	Bスタジオ	プ-	-ル			
9:30		10:00~10:20	420mm					ARRIVE							9:30		
10:00		7	KIDS.		-	モーニングストレッチ		ASAHI KIDS		干·	ーニングストレッチ_				10:00		
10.00	大庵		アクアベビークラブ			大庵	0:00 10:00	アクアベビークラブ	水中歩行〈有料〉		猪股	10:00~10:20					
	フリータイム卓球		9:30~11:00			1	0:00~10:20	9:30~11:00	水中歩行〈有料〉 西田 10:15~10:45			10.00 10.20					
11:00	10:30~11:15	スタジオ愛好会 〈登録制〉			:	エアロビクスラン初級 小西				-	ヘルシーヨガ 知念				11:00		
11.00		〈豆球制〉 10:50~11:30		パーソナル〈有料〉		10:45~11:30				1	10:45~11:30	(担当	変更]				
			機能改善コース 〈有料〉	パーソナル〈有料〉 西田 11:15~11:45				泳法コース 〈有料〉					初めてスイミング 大塚				
12:00	ZUMBA 岡田		11:15~12:15					11:15~12:15			ボディ		大塚 11:30~12:00		12:00		
	11:45~12:30			パーソナル〈有料〉 岩田 12:10~12:40	-	エアロビクス初中級田村					ハッ - ンディショニング 畑						
			泳法コース 〈有料〉	12:10~12:40		12:00~12:45			パーソナル〈有料〉 大庵 12:30~13:00	1	12:00~12:45		泳法コース 〈有料〉				
13:00			12:15~13:15	パーソナル〈有料〉 岩田					12:30~13:00		定員:25名 🗕		12:15~13:15		13:00		
				12:50~13:20		トレーニングタイム 早野				7	ストレッチポール 早野						
			アクアビクス 西田	18、11十月7年期2		13:15~13:45		機能改善コース (有料)		1	+野 13:15~13:45		マカマビカフ				
14:00	ピラティス畑		13:35~14:05	パーソナル〈有料〉 岩田 13:30~14:30				13:15~14:15					アクアビクス - 廣瀬 13:45~14:15	パーソナル〈有料〉 大庵 13:30~14:00	14:00		
	13:40~14:25			13.30/ = 14.30		ヘルシーヨガ			1		ZUMBA		13.43/~14.13	1 田			
		楽しく生きる為の				Saki 14:15~15:00					竹縄 14:15~15:00			13:30~15:00			
15:00		身体づくり				1110 1000					1110 10.00				15:00		
	ヘルシーヨガ 芳賀	畑 14:40~15:40				ASAHI KIDS											
	15:00~15:45		-			キンダーダンス											
16:00			ASAHII			YO-CO 15:30~16:15		ACA HII					NSAHII		16:00		
			ASAHI KIDS.				4	ASAHI KIDS.				ASAHI KIDS.	ASAHI KIDS.				
	42000		ジュニア スイミング				A S A H I K I D S	ジュニア スイミング					ジュニア スイミング				
17:00	ASAHI KIDS.	4	スイミング スクール 15:00~18:45			フリータイム卓球	体育スクール	スクール 15:00~18:45		_	ASAHII	体育教室 15:00~19:00	スクール 15:00~18:45		17:00		
	K-POPダンス CHIHIBO	ASAHI KIDS				16:45~17:45	15:00~19:00				KIDS.						
	CHIHIRO 16:30~18:30	キッズ・バレエ									キッズ・チア						
18:00		新倉 16:00~19:30								1	中村 15:30~20:15				18:00		
				パラリンピアン					パラリンピアン					パラリンピアン			
19:00				パラリンピアン 練習会 18:30〜19:30					パラリンピアン 練習会 18:30〜19:30	\dashv				パラリンピアン 練習会 18:30〜19:30	19:00		
								パーソナル〈有料〉 武田									
			泳法コース					19:00~20:00					泳法コース				
20:00			〈有料〉 19:30~20:30										〈有料〉 19:30~20:30		20:00		
	タフエアロボード/マッスルビート 井根	定員:32名				ピラティス											
	20:15~20:45					山﨑 20:15~21:00											
21:00	週替わり							泳法コース 〈有料〉							21:00		
	第1・3・5週 タフェ 第2・4週 マッス							20:45~21:45									
22:00							<u> </u>								22:00		
		1	1				i .						1				

2025年11月~プログラムスケジュール

		金曜日				土田	翟日		日曜日							
Aスタジス			ール		Aスタジオ	Bスタジオ		-ル		Aスタジオ	Bスタジオ		ール	9:3		
	10:00~10:20													9		
○ モーニングストL 猪股					モーニングストレッチ 山口 (寛)		ASAHI KIDS.							10		
行政					10:00~10:20	ASAHI						ASAHI KIDS				
					10:00 10:20	KIDS	ジュニア スイミングスクール 9:00~11:30									
ストレッチポウ 芹澤	-70		_		ピラティス	体育スクール 9:00~12:50						ジュニア スイミング スクール		1		
10:45~11:	定員:25名	泳法コース			山﨑 11:00~11:45	0.00 12.00						9:00~12:45				
		〈有料〉 11:15~12:15					泳法コース	みんなで		パワーヨガ 古川						
ロエアロビクス	切級						〈有料〉 11:30~12:30	みんなで 泳ごう 大塚		11:30~12:15				12		
竹縄 12:00~12:	45	パーソナル〈有料〉	パーソナル〈有料〉		スタイリッシュヨガ Saki			11:45~12:30	-							
		西田 12:30~13:00	大庵 12:30~13:00		12:15~13:00					ハタヨガ			<u> </u>			
00										李 12:45~13:30		ASAHI KIDS.	プライベート 〈有料〉 大庵 13:00~ 13:45	13		
ピラティス Saki	〈登録制〉	機能改善コース	バタフライコース		エアロビクス初級							ドリロ 5. アクアベビークラブ	13:00~ 13:45			
13:15~14:	00 13:15~14:00) 〈有料〉 13:15~14:15	〈有料〉 13:15~14:15		小西 13:30~14:15					2.0		13:00~14:15	15 71-11			
00					10.00 11.10	カンフースクール 〈有料〉				エアロビクスラン初級 小西			パーソナル 〈有料〉 大庵 14:00~14:30 月前 14:00 14:45	- - 14 - - - - - - - - - - - - - - - - - - -		
ボールエクサヤ 早野	イズ					成澤 14:00~15:00	KIDS.			14:00~14:45			14:00/ 14:45	~ 5		
14:30~15:	定員:20名				ZUMBA 竹縄		KIDS.		+	定員	:32名			15		
					14:45~15:30	・ レベルアップ太極拳	ジュニア スイミング			エアロボード初中級		泳法コース 〈有料〉				
						プログルグップス極拳 〈有料〉 成澤	スクール 13:00~17:45			エアロボード初中級 久嶋 15:15~16:00		15:00~16:00				
OO KIDS	-	42000			771112 L	15:15~16:15			+					16		
卓球スクー		ASAHI KIDS.			マッスルビート 井根 16:00~16:45											
入部 16:00~17:	45	ジュニア		/لم 						サーキットトレーニング 16:30~17:00						
フリータイム	章球 KIDS.	スイミング スクール 15:00~18:45		延見	€:32名	ヘルシーヨガ 芳賀								17		
17:00~17:	45				タフエアロボード 井根	16:50~17:35										
	キッズ・ダンス 斎藤 16:00~19:30				17:15~17:45											
00							泳法コース							18		
							が必 く有料〉 18:00~19:00									
			パラリンピアン 練習会				10.00									
0		プライベート 〈有料〉	18:30~19:30								。	 nn時のお願い〜		1		
		鳥飼 19:00~19:45									~しッスフ参	川呼の2020時でいる				
定員:32名		パーソナル							-	安全のため、レッス	マン開始10分以降の参	加はご遠慮ください。				
△ [定員・32名]		〈有料〉 岩田								1	いなご遠慮ください。					
タフエアロボ	- F"	19:00~20:45			・器具を使用するプログラム・アクアビクス以外の定員は <mark>56名</mark> までとなり					・体調に不安のある場合の参加はご遠慮ください。						
井根 20:30~21:	15	泳法コース		-	ます。				・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。							
		〈有料〉 20:45~21:45								・レッスン終了後は速	でかに退室をお願い	1たします。				
					営業時間	平日 9:30~23:00 ± 9:30~21:00										
00						日・祝 9:30~20:00										
	i	i		- 1	1	※火曜日定休(その他年	+/-+/\ +\4-\							l l		