

2026年5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 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		
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	機能改善コース (有料) 11:15~12:15
ZUMBA 岡田 11:45~12:30		パーソナル<有料> 西田 11:15~11:45
		泳法コース (有料) 12:15~13:15
		アクアピクス 西田 13:35~14:05
ピラティス 畑 13:40~14:25		
	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 ジュニア スイミング スクール 15:00~18:45
ASAHI KIDS K-POPダンス CHIHIRO 16:30~18:30	ASAHI KIDS 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
	10:00~10:20	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 村田		水中歩行<有料> 西田 10:15~10:45
エアロピクス入門 小西 10:45~11:15		
	NEW バレエ入門 村田 11:45~12:15	泳法コース (有料) 11:15~12:15
エアロピクスラン初級 小西 11:45~12:30		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		
ヘルシーヨガ Saki 14:15~15:00		
ASAHI KIDS キンダーダンス YO-CO 15:30~16:15		
	ASAHI KIDS 体育スクール 15:00~19:00	
フリータイム卓球 16:45~17:45		
		パラリンピアン 練習会 18:30~19:30
エアロピクス初級 山崎 19:30~20:15		
ピラティス 山崎 20:30~21:15		泳法コース (有料) 20:45~21:45

木曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	10:00~10:20	
モーニングストレッチ 福岡		
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
		泳法コース (有料) 12:15~13:15
ボディ コンディショニング 畑 12:00~12:45		
定員：25名		パーソナル<有料> 大庵 13:30~14:00
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
ZUMBA 竹縄 14:15~15:00		
	ASAHI KIDS 体育教室 15:00~19:00	ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 15:00~18:45
ASAHI KIDS キッズ・チア 中村 15:30~20:15		
		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5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	
	10:00~10:20		
モーニングストレッチ 猪股			
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	
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
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
ボールエクササイズ 早野 14:30~15:00	定員：20名		
ASAHI KIDS 卓球スクール 入部 16:00~17:45	ASAHI KIDS キッズ・ダンス 斎藤 16:00~19:30	ASAHI KIDS 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 17:00~17:45			パラリンピアン 練習会 18:30~19:30
		プライベート 〈有料〉 鳥飼 19:00~19:45	
定員：32名			
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	

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	ASAHI KIDS 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
ピラティス 山崎 11:00~11:45		泳法コース 〈有料〉 11:30~12:30
内容変更		みんなで 泳ごう 大塚 11:45~12:30
バレトン Saki 12:15~13:00		
エアロピクス初級 小西 13:30~14:15		
	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
ZUMBA 竹縄 14:45~15:30	レベルアップ太極拳 〈有料〉 成澤 15:15~16:15	
マッスルビート 井根 16:00~16:45		
定員：32名	ヘルシーヨガ 芳賀 16:50~17:35	
タフエアロボード 井根 17:15~17:45		
		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 12:45~13:30		ASAHI KIDS アクアベビークラブ 13:00~14:15
内容変更		プライベート 〈有料〉 大庵 13:00~13:45
エアロピクスラン初・中級 小西 14:00~15:00		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・中級 久嶋 15:15~16:00	定員：32名	泳法コース 〈有料〉 15:00~16:00
マッスルビート 稲岡 16:30~17:00	内容変更	
定員：32名		

～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。