

2026年4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	
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. 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
	担当変更	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	10:00~10:20	水中歩行<有料> 西田 10:15~10:45
変更		
エアロピクス入門 小西 10:45~11:15		
変更		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
	担当変更	
モーニングストレッチ 稲岡	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		パーソナル<有料> 大庵 13:30~14:00
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

