

2026年6月～プログラムスケジュール

時間	月曜日			水曜日			木曜日		
	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	モーニングストレッチ 大塚	10:00~10:20	ASHI KIDS アクアビークラブ 9:30~11:00	モーニングストレッチ 村田	10:00~10:20	ASHI KIDS アクアビークラブ 9:30~11:00	モーニングストレッチ 相模	10:00~10:20	
11:00	フリータイム卓球 10:30~11:30	スタジオ愛好会 (有料) 10:50~11:30	機能改善コース (有料) 11:15~12:15 大塚	エアロビクス入門 小池 10:45~11:15		ASHI KIDS ジュニアスイミングスクール 9:30~11:30	ヘルシーヨガ 和島 10:45~11:30		
12:00	ZUMBA 西田 11:45~12:30		パーソナル(有料) 西田 11:15~11:45	エアロビクスラン初級 小池 11:45~12:30	バレエ入門 村田 11:45~12:15	泳法コース (有料) 11:15~12:15 初級: 西田 上級: 大塚		初めてスイミング 大塚 11:30~12:00	
13:00			泳法コース (有料) 12:15~13:15 初級: 島田 中級: 大塚 上級: 西田			パーソナル(有料) 大塚 12:30~13:00	ボディコンディショニング 堤 12:00~12:45	泳法コース (有料) 12:15~13:15 初級: 大塚 上級: 大塚	
14:00	ピラティス 堀 13:40~14:25		アクアビクス 西田 13:35~14:05	トレーニングタイム 手野 13:15~13:45			ストレッチポール 岸野 13:15~13:45	アクアビクス 渡路 13:45~14:15	パーソナル(有料) 大塚 13:30~14:00
15:00	ヘルシーヨガ 丹波 15:00~15:45	楽しく生きる為の身づくり (有料) 堀 14:40~15:40		ヘルシーヨガ Sakai 14:15~15:00			ZUMBA 村田 14:15~15:00		
16:00	ASHI KIDS K-POPダンス CH-STEP 16:30~18:30	ASHI KIDS キッズ・バレエ 新倉 16:00~19:30	ASHI KIDS ジュニアスイミングスクール 15:00~18:45	キッズダンス 16:45~17:45	ASHI KIDS ジュニアスイミングスクール 15:00~19:00	ASHI KIDS ジュニアスイミングスクール 15:00~18:45	ASHI KIDS キッズ・チャ 中村 15:30~20:15	ASHI KIDS 体育教室 15:00~19:00	ASHI KIDS ジュニアスイミングスクール 15:00~18:45
17:00				フリータイム卓球 16:45~17:45					
18:00									パラリンピアン 練習会 18:30~19:30
19:00									
20:00			泳法コース (有料) 19:30~20:30 初級: 島田 上級: 大塚	エアロビクス初級 山崎 19:30~20:15					泳法コース (有料) 19:30~20:30 初級: 西田 上級: 藤又
21:00	ダンス 20:15~20:45	定員: 32名		ピラティス 山崎 20:30~21:15		泳法コース (有料) 20:45~21:45 初級: 島田 上級: 藤又			
22:00									

2026年6月～プログラムスケジュール

時間	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	モーニングストレッチ 相模	10:00~10:20		モーニングストレッチ 山口 (初)	10:00~10:20	ASHI KIDS ジュニアスイミングスクール 9:00~11:30			ASHI KIDS ジュニアスイミングスクール 9:00~12:45
11:00	ストレッチポール 丹波 10:45~11:30	定員: 25名	泳法コース (有料) 11:15~12:15 初級: 大塚 中級: 西田 上級: 大塚	ピラティス 山崎 11:00~11:45	体育スクール 9:00~13:15	泳法コース (有料) 11:30~12:30 初級: 島田 上級: 大塚	みんなで泳ごう 大塚 11:45~12:30		
12:00	エアロビクス初級 村田 12:00~12:45		パーソナル(有料) 西田 12:30~13:00	バレトン Sakai 12:15~13:00					
13:00	ピラティス Sakai 13:15~14:00	スタジオ愛好会 (有料) 13:15~14:00	機能改善コース (有料) 13:15~14:15 上野	エアロビクス初級 小池 13:30~14:15					ASHI KIDS アクアビークラブ 13:00~14:15
14:00			パタフライコース (有料) 13:15~14:15 大塚						パーソナル(有料) 大塚 14:00~14:30
15:00	ポールエクササイズ 岸野 14:30~15:00	定員: 20名		ZUMBA 村田 14:45~15:30	カンフースクール (有料) 風車 14:00~15:00	ASHI KIDS ジュニアスイミングスクール 13:00~17:45			エアロビクスラン初級 小池 14:00~15:00
16:00	ASHI KIDS 卓球スクール 入部 16:00~17:45	ASHI 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 井原 16:00~16:45	レベルアップ太極拳 (有料) 風車 15:15~16:15				泳法コース (有料) 15:00~16:00 初級: 大塚 上級: 大塚
17:00	フリータイム卓球 17:00~17:45	ASHI KIDS キッズ・ダンス 美津 16:00~19:30		ヘルシーヨガ 丹波 16:50~17:35					エアロボード初級 久嶋 15:15~16:00
18:00									定員: 32名
19:00			パラリンピアン 練習会 18:30~19:30						
20:00			フライハート (有料) 島田 19:00~19:45						
21:00	タフエアロボード 井原 20:30~21:15		泳法コース (有料) 20:45~21:45 初級: 島田 上級: 藤又						マッスルビート 相模 16:30~17:00
22:00									

～レッスン参加時のお願い～

- 安全のため、レッスン開始10分以内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します。

器具を使用するプログラム・アクアビクス以外の定員は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)