

2026年7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	
9:30	10:00～10:20		
10:00	モーニングストレッチ 大塚	ASAHI KIDS アクアベビークラブ 9:30～11:00	
11:00	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 大塚
12:00	ZUMBA 岡田 11:45～12:30		パーソナル(有料) 11:15～11:45
13:00			泳法コース (有料) 12:15～13:15 初級：亀岡 中級：大塚 上級：西田
14:00	ピラティス 山崎 13:40～14:25		アクアピクス 西田 13:35～14:05
15:00	ヘルシーヨガ 丹波 15:00～15:45	美しく生きる為の 身体づくり 池 14:40～15:40	
16:00			
17:00	ASAHI KIDS K-POPダンス O-STEP 16:30～18:30	ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 15:00～18:45	
18:00		キッズ・バレエ 新田 16:00～19:30	
19:00			パラリンピアン 練習会 18:30～19:30
20:00	タフエアロボード 井澤 20:15～20:45	定員：32名	泳法コース (有料) 19:30～20:30 初級：大塚 中級：亀岡 上級：大塚
21:00	運営わり 第1・3・5週 タフエアロボード 第2・4週 マッスルビート		
22:00			
水曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:30	担当省変更 モーニングストレッチ 新田	10:00～10:20	ASAHI KIDS アクアベビークラブ 9:30～11:00
10:00			水中歩行(有料) 西田 10:15～10:45
11:00	エアロピクス入門 小西 10:45～11:15		泳法コース (有料) 11:15～12:15 初級：西田 上級：大塚
12:00	エアロピクスラン初級 小西 11:45～12:30	バレエ入門 新田 11:45～12:15	パーソナル(有料) 大塚 12:30～13:00
13:00	トレーニングタイム 新田 13:15～13:45		
14:00			
15:00	ヘルシーヨガ Saki 14:15～15:00		
16:00	ASAHI KIDS キンダーダンス YO-00 15:30～16:15		ASAHI 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	体育スクール 15:00～19:00	
18:00			パラリンピアン 練習会 18:30～19:30
19:00			
20:00	エアロピクス初級 山崎 19:30～20:15		
21:00	ピラティス 山崎 20:30～21:15		泳法コース (有料) 20:45～21:45 初級：亀岡 上級：藤又
22:00			
木曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:30	担当省変更 モーニングストレッチ 新田	10:00～10:20	
10:00			
11:00	ヘルシーヨガ 10:45～11:30		初めてスイミング 大塚 11:30～12:00
12:00	ボディ コンディショニング 池 12:00～12:45		泳法コース (有料) 12:15～13:15 初級：大塚 上級：大塚
13:00	定員：25名		
14:00	ストレッチボール 新田 13:15～13:45		パーソナル(有料) 大塚 13:30～14:00
15:00	ZUMBA 竹崎 14:15～15:00		アクアピクス 大塚 13:45～14:15
16:00			
17:00	ASAHI KIDS キッズ・チャ 15:30～20:15	ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 15:00～18:45	
18:00			パラリンピアン 練習会 18:30～19:30
19:00			
20:00	NEW ファンクダンス&ストレッチ 新田 20:30～21:00		泳法コース (有料) 19:30～20:30 初級：西田 上級：藤又
21:00			
22:00			

2026年7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	
9:30	10:00～10:20		
10:00	モーニングストレッチ 新田		
11:00	ストレッチボール 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
12:00	エアロピクス初級 竹崎 12:00～12:45		パーソナル(有料) 西田 12:30～13:00
13:00			
14:00	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 上野
15:00	ボールエクササイズ 新田 14:30～15:00	定員：20名	バタフライコース (有料) 13:15～14:15 大塚
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	
17:00	フリータイム卓球 17:00～17:45	キッズ・ダンス 新田 16:00～19:30	パラリンピアン 練習会 18:30～19:30
18:00			
19:00			プライベート (有料) 亀岡 19:00～19:45
20:00	定員：32名		
21:00	タフエアロボード 井澤 20:30～21:15		泳法コース (有料) 20:45～21:45 初級：亀岡 上級：藤又
22:00			
土曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:30	モーニングストレッチ 新田	10:00～10:20	ASAHI KIDS ジュニア スイミングスクール 9:00～11:30
10:00			泳法コース (有料) 11:30～12:30 初級：亀岡 上級：大塚
11:00	ピラティス 山崎 11:00～11:45	体育スクール 9:00～13:15	みんなで 泳ごう 大塚 11:45～12:30
12:00	バレット Saki 12:15～13:00		
13:00			
14:00	エアロピクス初級 小西 13:30～14:15		
15:00	ZUMBA 竹崎 14:45～15:30	カンフースクール (有料) 西田 14:00～15:00	ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 13:00～17:45
16:00	マッスルビート 井澤 16:00～16:45	レハルアップ太極拳 (有料) 西田 15:15～16:15	
17:00	タフエアロボード 井澤 17:15～17:45	ヘルシーヨガ 丹波 16:50～17:35	
18:00	定員：32名		泳法コース (有料) 18:00～19:00 初級：亀岡 上級：高橋(通)
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
日曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:30			ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 9:00～12:45
10:00			
11:00			
12:00			
13:00	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
14:00	エアロピクスラン初級 小西 14:00～15:00		パーソナル (有料) 新田 14:00～14:30
15:00	エアロボード初級 新田 15:15～16:00	定員：32名	泳法コース (有料) 15:00～16:00 初級：大塚 上級：大塚
16:00	マッスルビート 新田 16:30～17:15	定員：32名	プライベート (有料) 新田 14:00～14:45
17:00			
18:00			
～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ならないようご注意ください。			
・レッスン終了後は速やかに退室をお願いいたします。			
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）			