

2026年9月～プログラムスケジュール

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	
10:00～10:20			ASAHI KIDS				ASAHI KIDS				10:00～10:20			
モーニングストレッチ 大滝			アクアベビークラブ 9:30～11:00				アクアベビークラブ 9:30～11:00		水中歩行(有料) 西田 10:15～10:45					
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 大滝		パーソナル(有料) 西田 11:15～11:45		泳法コース (有料) 11:15～12:15 初・中級：西田 上級：大滝		パーソナル(有料) 大滝 12:30～13:00				初めてスイミング 大滝 11:30～12:00	
ZUMBA 原田 11:45～12:30			泳法コース (有料) 12:15～13:15 初級：尾崎 中級：大滝 上級：西田										泳法コース (有料) 12:15～13:15 初・中級：大滝 上級：大滝	
ピラティス 池 13:40～14:25			アクアピクス 西田 13:35～14:05								アクアピクス 大滝 13:45～14:15		パーソナル(有料) 大滝 13:30～14:00	
ヘルシーヨガ 青柳 15:00～15:45		美しく生きる為の 身体づくり (有料) 池 14:40～15:40	ASAHI KIDS		ASAHI KIDS		ASAHI KIDS		ジュニア スイミング スクール 15:00～18:45		ジュニア スイミング スクール 15:00～18:45		ジュニア スイミング スクール 15:00～18:45	
K-POPダンス Ci-非特O 16:30～18:30		キッズ・バレエ 新倉 16:00～19:30			フリータイム卓球 16:45～17:45		体育スクール 15:00～19:00				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						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	
			泳法コース (有料) 19:30～20:30 初・中級：尾崎 上級：大滝		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・中級：西田 上級：藤又	
タフエアロボード・マッスルビート 井澤 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・中級：尾崎 上級：藤又				ファンクショナルトレーニング 尾崎 20:30～21:00			
道場わり 第1・3・5週 タフエアロボード 第2・4週 マッスルビート														