

2021年1月～ プログラムスケジュール

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

TIME	Aスタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ	プール	多目的コート	TIME	
9:00																9:00	
10:00	Wildアタック 佐藤(裕) 10:00~10:30		テニス フリータイム 9:15~12:45	健康バー 横手 9:45~10:15	有料プログラム アクア スクール 10:00~11:00	フリータイム 9:15~12:45 (予約制)	ヘルシーヨガ 村橋 10:00~10:30						レンタルスタジオ 9:00~10:00 (予約制)	ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 8:30~11:45		10:00	
11:00	アクティブヨガ 須崎 11:00~11:30			エアロピクス入門 田中(恵) 10:45~11:15			スムーザングストレッチ 笠井 11:30~12:00						ZUMBA 海老名 11:15~11:45	ご利用 いただけます。 (コース制限あり)	テニス フリータイム 9:15~13:00	11:00	
12:00	エアロピクス初級 箕輪 12:00~12:30			有料プログラム スポーツエアロピクス 中村 11:45~12:30			ボールピラティス 大久保(美) 12:30~13:00									12:00	
13:00	スタイリッシュヨガ 矢島 13:30~14:00			パラソク調整ヨガ 大塚 13:00~13:30			ASAHI KIDS アクアベビークラブ 13:00~14:00 ご利用いただけます。 (コース制限あり)						エアロボード初級 清水 12:45~13:15	ASAHI KIDS アクアベビークラブ 13:00~14:00 ご利用いただけます。 (コース制限あり)		13:00	
14:00		有料プログラム アクア スクール 14:00~15:00		エアロピクス初級 山口(清) 14:00~14:30		フリータイム 9:15~19:00 (予約制)	ヒップホップ入門 seiichiro 14:00~14:30						有料プログラム アクア スクール 14:00~15:00			14:00	
15:00	レンタルスタジオ 15:00~16:00 (予約制)	ASAHI KIDS	テニス フリータイム 14:15~18:00	有料プログラム 太極拳 池田 15:40~17:00 <small>*途中、5分間の休息の時間を 取り込んでいきます。</small>	ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 15:15~18:30	フリータイム 14:15~19:45 (予約制)	レンタルスタジオ 15:00~17:00 (予約制)	ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 15:15~18:30					コンディショニングストレッチ 清水 15:00~15:30	ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 15:15~18:30		15:00	
16:00	卓球サークル 16:30~17:30 (登録制)	15:15~16:15 ご利用 いただけます。 (コース制限あり)			15:15~16:15 ご利用 いただけます。 (コース制限あり)		卓球サークル 16:00~17:00 (登録制)	15:15~16:15 ご利用 いただけます。 (コース制限あり)					エアロピクス初級 COCO 16:15~16:45	ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 15:15~18:30	ソフトバレーボール フリータイム 14:00~16:00	16:00	
17:00	卓球フリータイム 17:30~18:30	16:15~18:30 ご利用 いただけません。		レンタルスタジオ 18:00~19:00 (予約制)			ASAHI KIDS 空手スクール 17:50~18:50	16:15~18:30 ご利用 いただけません。						ポティパランスリセット 大塚 15:15~15:45	15:00~18:30 ご利用 いただけません。	adidas boxing 柳井 15:00~15:30	17:00
18:00			フリータイム 18:30~19:45 (予約制)										レンタルスタジオ 18:30~19:30 (予約制)	ジュニア スイミング スクール 15:15~18:30	フットサル フリータイム 16:15~19:30	18:00	
19:00				エアロピクス初級 清水 20:00~20:30	ヌードル フリータイム 20:00~20:30		adidas boxing 柳井 20:00~20:30	ヌードル フリータイム 20:00~20:30					レンタルスタジオ 18:00~21:00 (予約制)	フィン フリータイム 20:00~20:30	フリータイム 19:45~21:00 (予約制)	19:00	
20:00	エアロボード入門 後藤 20:00~20:30	フィン フリータイム 20:00~20:30			フィン フリータイム 20:45~21:15											20:00	
21:00	レンタルスタジオ 21:00~22:00 (予約制)	ヌードル フリータイム 20:45~21:15	ソフトバレーボール フリータイム 20:00~22:00	レンタルスタジオ 21:00~22:00 (予約制)	バドミントン フリータイム 21:30~22:00		レンタルスタジオ 21:00~22:00 (予約制)	有料プログラム アクア スクール 21:00~22:00					ZUMBA 木村 21:00~21:30	バドミントン フリータイム 21:30~22:00		21:00	
22:00																22:00	

プログラムの途中参加について

レッスン開始時間までにご参加ください。
レッスン開始後10分を経過してからのご参加は、
他の会員様にご迷惑となりますのでご遠慮ください。
ご理解とご協力をお願いいたします。

整理券・参加者台帳について

レッスンに参加するにあたり整理券が必要となります。
整理券は、プログラム開始1時間前にジムカウンターにて
配布いたします。ご本人様に限って1名様1枚と
させていただきます。
また、整理券を取る際に、参加者台帳に会員番号のご記入も
お願いいたします。


定員について

Aスタジオの定員は24名とさせていただきます。

*参加人数によっては、次回のスケジュール編成時に
担当変更・プログラム変更・クローズなどをさせていただきます
場合がございます。

*天候によっては、多目的コートのご利用時間が変更となる
場合がございます。

予めご了承ください。



明日スポーツクラブ (MIG-S 所属)