

2023年12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			テニス フリータイム 9：15～12：45	整理券 定員28名		フリータイム 9：15～12：45 （予約制）			テニス フリータイム 9：15～15：00	レンタルスタジオ 9：00～10：00 （予約制）	ASAHI KIDS.	テニス フリータイム 9：15～13：00		ASAHI KIDS.	テニス フリータイム 9：15～14：30	9:00				
10:00	ワイルドアタック 佐藤（裕） 10：00～10：30	有料プログラム スキルアップ スクール 前島 10：00～11：00			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			ヘルシーヨガ 村橋 10：00～10：30	定員45名 アクアピクス 松田（珠） 10：30～11：00		モーニングストレッチ 泉通 9：45～10：00				美筋シェイプ 新垣 10：15～11：00	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 佐藤（裕） 11：00～11：30	有料プログラム パーソナル レッスン 前島 11：15～12：30			エアロピクス入門 田中（恵） 10：45～11：15					たすきバンド購入必須 たすきバンドベーシック 青木 10：50～11：10			ラテンエアロ 大久保（麻） 11：15～12：00	さわやがはぐれっち 青木 11：00～11：20		ご利用 いただけます。 （コース制限あり）		バルビクストレッチ 田中（恵） 11：20～11：50	ご利用 いただけます。 （コース制限あり）	
12:00	エアロピクス初中級 箕輪 12：00～12：45				有料プログラム エアロピクス 中村 11：45～12：30					RITMOS 後藤 11：45～12：30			RITMOS 石川 12：10～12：40			12:00				
13:00				リセットヨガ 大塚 12：50～13：35				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）	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）	ジャズダンス入門 松田（恵） 13：00～13：30	定員45名 アクアピクス 海津 12：45～13：15			ZUMBA 石川 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）		13:00			
14:00		有料プログラム アクア スクール 14：00～15：00	テニス フリータイム 14：15～18：00	エアロピクス初級 山口（清） 14：00～14：45		フリータイム 14：15～19：45 （予約制）								有料プログラム アクア スクール 14：00～15：00		14:00				
15:00	卓球サークル 14：30～16：00 （登録制）										卓球サークル 14：30～16：00 （登録制）					有料プログラム パーソナル レッスン 前島 15：15～17：30		15:00		
16:00	卓球フリータイム 16：00～17：00	ジュニア スイミング スクール 15：15～18：30			有料プログラム 太極拳 池田 15：40～17：00 ※途中、5分間の換気の時間を 設けさせて頂きます。		ジュニア スイミング スクール 15：15～18：30		レンタルスタジオ 15：00～17：00 （予約制）	ジュニア スイミング スクール 15：15～18：30	卓球フリータイム 16：00～17：00	ジュニア スイミング スクール 15：15～18：30	15：00～18：30 ご利用 いただけません。		レンタルスタジオ 15：00～18：00 （予約制）			16:00		
17:00		ご利用 いただけます。 （コース制限あり）						ご利用 いただけます。 （コース制限あり）	ご利用 いただけます。 （コース制限あり）		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 15：00～19：30					17:00			
18:00	レンタルスタジオ 17：30～18：30 （予約制）			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		レンタルスタジオ 18：00～19：00 （予約制）								18:00			
19:00												フリータイム 18：30～19：30 （予約制）					19:00			
20:00	リラクゼーションヨガ 白川 20：00～20：45	フィン フリータイム 20：00～20：30	テニス フリータイム 20：00～22：00	ZUMBA 木村 20：00～20：45	ヌードル フリータイム 20：00～20：30	フットサル フリータイム 20：00～22：00	ファイトボクシング 青木 20：00～20：30	ヌードル フリータイム 20：00～20：30	ヘルシーヨガ 中村 20：00～20：30	ヌードル フリータイム 20：00～20：30		フットサル フリータイム 19：45～22：00					20:00			
21:00		ヌードル フリータイム 20：45～21：15			フィン フリータイム 20：45～21：15					フィン フリータイム 20：45～21：15										21:00
	レンタルスタジオ 21：15～22：00 （予約制）	バドル フリータイム 21：30～22：00			マッスルビート 亀山 21：05～21：35		バドル 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	レンタルスタジオ 21：00～22：00 （予約制）									22:00
22:00																	緊急事態宣言発令等により、プログラムが変更になる場合がございます。 ご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。	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るプログラムがございます。
 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。
 ご本人様に限りお1人様1枚とさせていただきます。

定員について

Aスタジオの定員は48名とさせていただきます。
 健康バーの定員は28名とさせていただきます。
 アクアピクスの定員は45名とさせていただきます。

※参加人数によっては、次のスケジュール構成時に
 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。

たすきバンドについて

たすきバンドベーシックに参加する際は、たすきバンド(フロント前にて
 販売)の購入が必要になります。

