

2024年4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				整理券 定員28名									レンタルスタジオ 9:00~10:00 (予約制)	ASAHI KIDS		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	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 9:50~10:20 時間変更	たすきバンド購入必須 たすきバンドベーシック 青木 10:20~10:40	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	たすきバンド購入必須 たすきバンドベーシック 青木 10:20~10:40				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 10:40~11:10 時間変更			スムーザングストレッチ 笠井 11:30~12:00						さわかほくれつち 青木 11:00~11:20	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	5月から時間変更								RITMOS 後藤 11:45~12:30			12:00	
13:00	スタイリッシュヨガ 村橋 13:15~14:00 時間変更	有料プログラム アクア スクール 14:00~15:00		リセットヨガ 大塚 12:50~13:35			ボールピラティス 大久保(美) 12:30~13:15						ジャスダンス入門 松田(恵) 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	卓球サークル 14:30~16:00 (登録制)		テニス フリータイム 14:15~18:00	エアロピクス初級 山口(溝) 14:00~14:45			ヒップホップ入門 seiichiro 14:00~14:30							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)	有料プログラム アクア スクール 14:00~15:00		14:00
15:00				有料プログラム 太極拳 池田 15:45~17:00		フリータイム 9:15~22:00 (予約制)	レンタルスタジオ 15:00~17:00 (予約制)						卓球サークル 14:30~16:00 (登録制)	ASAHI KIDS		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					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	ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 15:15~18:30	テニス フリータイム 16:15~18:00	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)							ASAHI KIDS 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										18:00
19:00																	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		ファイトボクシング 青木 20:00~20:30										20:00
21:00	レンタルスタジオ 21:15~22:00 (予約制)	ヌードル フリータイム 20:45~21:15		マッスルビート 龜山 21:05~21:35	フィン フリータイム 20:45~21:15	フットサル 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)	有料プログラム アクア スクール 21:00~22:00								21:00
22:00		パドル フリータイム 21:30~22:00			パドル フリータイム 21:30~22:00												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。
 ご本人様限り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・コースなどをさせていただきます。
 *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。

ASAHI
SPORTS CLUB
 毎日スポーツクラブ(株)の登録商標