

2025年10月～ プログラムスケジュール

火曜日

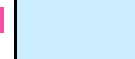
水曜日

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			テニス フリータイム			フリータイム			フリータイム	レンタルスタジオ 9:00～10:00 (予約制)	 ジュニア スイミング スクール 8:30～11:45 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 8:30～11:45 ご利用 いただけます。 (コース制限あり)	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			エアロビクス入門 田中 10:40～11:10		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 9:50～10:20	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 室瀬 9:45～10:00	たすきバンド購入必須 たすきバンドベーシック 清水(伸) 10:20～10:40	有料プログラム パーソナル レッスン 10:00～13:00 ご利用いただけます。 (コース制限あり)	ラテンエアロ 大久保（麻） 11:15～12:00	パワーヨガ 白川 13:00～13:45	 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)	卓球フリータイム 16:00～17:00	ヘルシーヨガ 中村 20:00～20:30	20:00	
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																フィン フリータイム 20:45～21:15			21:00	
12:00	エアロビクス初中級 箕輪 12:00～12:45				エアロビクス 中村 11:30～12:30													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			22:00
13:00	スタイリッシュヨガ 村橋 13:15～14:00				リセットヨガ 大塚 12:50～13:35			9:15～17:00		ボールピラティス 大久保（美） 12:30～13:15	 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 佐藤（和） 12:45～13:15								
14:00		有料プログラム アクア スクール 14:00～15:00			エアロビクス初級 山口（清） 14:00～14:45					ヒップホップ入門 seichiro 14:00～14:30												
15:00	卓球サークル 14:30～16:00 (登録制)				有料プログラム 太極拳 池田 15:45～17:00		 ジュニア スイミング スクール 15:15～18:30															
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								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								
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)											
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)					 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)									
19:00																						
20:00	ヒップホップ入門 吉原 20:00～20:45	フィン フリータイム 20:00～20:30		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		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										
21:00																						
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く場合が
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。


朝日スポーツクラブ(810-5 東浦町)

9:15～22:00