

	月曜日			火曜日	水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ	アスレ	プール		スタジオ	アスレ	プール	スタジオ	アスレ	プール	スタジオ	アスレ	プール	スタジオ	アスレ	プール	スタジオ	アスレ	プール
9:00					からだバー 9:45~10:15 森田 加奈子		快活・楽楽倶楽部 9:00~10:00 (60歳以上限定) 有料プログラム						8:45~9:45 ジュニア 体育スクール						
10:00	姿勢プラス 10:00~10:30 森田 加奈子		ベビースイミング 10:00~11:15 1コース (歩行コース) 1コース及び 2コース (25m遊泳) ご利用できます		ヨガ 10:25~11:20 星本 正子		エアロビクス 10:15~11:00 濱崎 翔太												ジュニアスイミング 8:45~11:00 1コース (歩行優先) 2コース (長距離遊泳) 3コース (25m遊泳) ご利用できます
11:00	エアロビクス 初級 10:45~11:30 樋口 泰子				登録レッスン (5名) 11:20~12:05 大山 光治		エアロビクス 初級 10:15~11:00 濱崎 翔太												adidas adidas boxing 10:30~11:15 大野 剛史
12:00	エアロビクス 中級 11:40~12:30 樋口 泰子		初級背泳ぎ 11:30~12:00 中野 忍		ダンスエアロ 11:30~12:20 天野 光雄		ヨガ 10:15~11:20 星本 正子												adidas boxing 10:30~11:15 大野 剛史
13:00	マッスルビート 12:45~13:30 大野 剛史		初級クロール 12:15~12:45 留奥 沙織		ピラティス 12:30~13:10 天野 光雄		エアロビクス 中級 13:20~14:05 中村 真理子												登録予防ウォーキング 11:10~11:40 萩原 仁美
14:00	ヨガ 13:45~14:45 横山 有香		初級平泳ぎ 13:50~14:20 入井 信行		エアロビクス 中級 13:20~14:05 中村 真理子		エアロビクス 中級 13:20~14:05 坂田 晶												初級バタフライ 11:50~12:20 入井 信行
15:00					バランスボール 13:10~13:30 南洋平		ヨガ 13:15~14:15 岩本 弘美												フラダンス 11:25~12:25 EMI
16:00					モビバン体操 13:40~14:00 森田 加奈子		エアロビクス 初級 14:30~15:15 田中 京子												からだバー 12:35~13:05 大野 剛史
17:00					ミニトランポリン体操 14:20~15:00 近藤 幸絵		太極拳 13:55~14:55 仲田 恵子												チャレンジマスターズ 12:40~13:20 萩原 仁美
18:00							太極剣 15:00~16:00 仲田 恵子												アクティブヨガ 13:00~13:45 田中 京子
19:00							太極剣 15:00~16:00 仲田 恵子												アクティブヨガ 13:00~13:45 田中 京子
20:00							太極剣 15:00~16:00 仲田 恵子												アクティブヨガ 13:00~13:45 田中 京子
21:00							太極剣 15:00~16:00 仲田 恵子												アクティブヨガ 13:00~13:45 田中 京子

休館日

■営業時間■  
月~金 9:30~22:00  
土 10:00~21:00  
日・祝 10:00~18:00  
休館日 火曜日

プールプログラム 利用コース案内	1コース使用	2コース使用	3コース使用
アクアピクス	~5名	6~19名	20名~
ウォーキング 水中健康運動	~5名	6~22名	23名~
泳法レッスン	~12名	13名~	
マスターズサークル 19:30~20:00	~10名	11名~	
その他	金曜日 10:30~12:00、12:00~13:00 詳しくはフロントまで		

- 参加人数によっては次回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。あらかじめご了承下さい。
- マッスルビート・エアロボード・ボールエクササイズ・ミニトランポリンなどプログラムはアイテム数に限りがございます。先着順でアイテムがなくなり次第定員とさせていただきますのでご了承下さい。
- 要予約のクラスは予約制です。整理券は、朝のプログラム9:15~、昼のプログラム12:15~にアスレにて配布致します。
- 定員0名のクラスに参加希望の方は当日スタジオ前の予約表にご記入いただきご予約下さい。
- 祝日プログラムは随時館内に掲示致しますので、ご確認下さい。

※有料登録レッスンお申し込み方法...レッスン受講中の会員様は下記日程より受付します。  
また、新規の方は受講希望月の1日から受付します。

8月→7月23日~7月29日 9月→8月23日~8月29日 10月→9月22日~9月28日 11月→10月23日~10月28日 12月→11月20日~11月25日

担当変更 時間変更 プログラム変更