

プログラムタイムスケジュール(2022年8月)

※プログラムは諸事情により変更する場合がございます。

月		火				水				木				金				土				日					
スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール					
A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール				
9:30																								9:30			
10:00	10:15~10:45 モーニング ストレッチ (アニーター)		10:00~11:00 キッズ 2才児~3才児	10:15~10:45 モーニング ストレッチ (アニーター)			9:50~10:50 ベビー 6ヵ月~3才	10:15~10:45 モーニング ストレッチ (アニーター)			10:10~10:40 エアロボード 初級 (伊藤)		10:30~10:50 モーニング ストレッチ		10:00~11:00 キッズ 2才児~3才児	10:15~10:45 モーニング ストレッチ (アニーター)			9:50~10:50 ベビー 6ヵ月~3才	9:00~10:00 ジュニアJ 5才~小中学生				10:10~10:30 モーニング ストレッチ (アニーター)	10:00~10:45 ボディ コンディショニング (小田)	10:00	
11:00	11:05~11:50 エアロビクス 初級 (農田)		11:00~12:00 有料 女性 (登録制)	11:05~11:50 ピラティス (石川)	11:15~12:00 ヨガ (水谷)	11:00~12:00 有料 ホットヨガ (藤本)	11:00~12:00 有料 女性 (登録制)	11:05~11:50 ヨガ (佐野)	11:15~12:00 バレトン (石川)		11:00~11:45 エアロビクス 初級 (伊藤)			11:00~12:00 有料 女性 (登録制)	11:05~11:35 バレトン (石川)	11:00~12:00 有料 女性 (登録制)	10:30~10:50 モーニング ストレッチ (アニーター)	10:30~11:30 有料 ホットヨガ (佐野)	10:30~11:30 ジュニアJ 5才~小中学生	11:15~12:15 有料 女性 (登録制)	11:00~11:45 エアロビクス 初級 (小田)					11:00	
12:00	12:10~12:40 アンチエイジング トレーニング (藤本)			12:10~12:55 エアロボード 初級 (伊藤)				12:10~12:40 エアロビクス 入門 (石原)			12:05~12:50 ピラティス (田邊)			12:15~12:45 アクアウォーキング (永津)	12:20~13:05 ヨガ (藤本)										12:00~12:30 アクアビクス (小田)	12:00	
13:00	13:00~13:45 ヨガ (藤本)	12:50~13:20 トレーニングタイム (梅山)		13:05~13:35 バランス コーディネーション (小林)			13:00~13:45 アクアビクス (小田)	13:00~13:30 フリースタイル ダンス (石原)		13:00~14:00 有料 ホットヨガ (石川)		13:10~13:55 ストリート ダンス (田邊)			13:00~13:45 ピラティス (石川)												13:00
14:00		14:00~14:20 ヘルシー体操 (登録制)									14:00~14:20 ヘルシー体操 (登録制)			14:00~14:20 ヘルシー体操 (登録制)													14:00
15:00			14:30~15:15 有料 ヘルシー (登録制)								14:20~15:20 ジュニアA 2.8才~小3			14:30~15:15 有料 ヘルシー (登録制)													15:00
16:00			15:25~16:25 ジュニアB 2.8才~小3		15:30~16:30 体育 スクール 4才~年長		15:25~16:25 ジュニアB 2.8才~小3				15:25~16:25 ジュニアB 2.8才~小3	16:20~17:20 キッズダンス		15:25~16:25 ジュニアB 2.8才~小3	16:40~17:40 体育 スクール 4才~年長		15:30~16:30 体育 スクール 4才~年長				15:25~16:25 ジュニアB 2.8才~小3	16:30~17:30 ジュニアC 4才~小中学生					16:00
17:00	16:45~17:45 空手教室 5才~小中学生		16:30~17:30 ジュニアC 4才~小中学生	16:40~17:40 体育 スクール 年長~小4		16:30~17:30 ジュニアC 4才~小中学生	16:30~17:30 ジュニアC 4才~小中学生	16:20~17:20 キッズダンス ジャズ ヒップホップ 初心者~初級		16:30~17:30 ジュニアC 4才~小中学生	16:40~17:40 キッズダンス ジャズ ヒップホップ 初心者~初級	17:30~18:30 キッズダンス	16:30~17:30 ジュニアC 4才~小中学生	16:40~17:40 体育 スクール 年長~小4	16:30~17:30 ジュニアC 4才~小中学生	16:40~17:40 体育 スクール 年長~小4				16:30~17:30 ジュニアC 4才~小中学生	16:30~17:30 ジュニアC 4才~小中学生	17:00~18:00 体育 スクール 小学生	17:30~18:30 ジュニアD 4才~小中学生	17:30~18:30 ジュニアD 4才~小中学生	17:30~18:30 ジュニアD 4才~小中学生	17:00	
18:00	17:55~18:55 空手教室 5才~小中学生		17:35~18:35 ジュニアD 4才~小中学生	17:50~18:50 体育 スクール 小学生		17:35~18:35 ジュニアD 4才~小中学生	17:35~18:35 ジュニアD 4才~小中学生	17:30~18:30 キッズダンス ジャズ ヒップホップ 中級		17:35~18:35 ジュニアD 4才~小中学生	17:50~18:50 キッズダンス ジャズ ヒップホップ 中級	18:35~20:05 キッズダンス	17:35~18:35 ジュニアD 4才~小中学生	17:50~18:50 体育 スクール 小学生	17:35~18:35 ジュニアD 4才~小中学生	17:50~18:50 体育 スクール 小学生				17:35~18:35 ジュニアD 4才~小中学生	17:35~18:35 ジュニアD 4才~小中学生	18:30~19:30 有料 成人 (登録制)	18:30~19:30 有料 成人 (登録制)	18:30~19:30 有料 成人 (登録制)	18:00		
19:00	19:10~19:40 Enjoy Jump (大石)		19:00~20:00 有料 成人 (登録制)	19:15~20:00 エアロビクス 初中級 (NAOMI)		19:00~20:00 有料 成人 (登録制)	19:30~20:00 エアロビクス 初級 (藤本)			19:15~20:00 有料 成人 (登録制)	19:30~20:00 エアロビクス 初級 (藤本)		19:00~20:00 有料 成人 (登録制)	19:30~20:10 エアロビクス 初級 (藤本)	19:00~19:30 Enjoy Jump (小林)					19:00~19:30 Enjoy Jump (小林)	19:30~20:00 有料 成人 (登録制)	19:30~20:00 有料 成人 (登録制)	19:30~20:00 有料 成人 (登録制)	19:00			
20:00	20:00~20:45 バレトン (石川)		20:00~20:30 アクアウォーキング (永津)	20:20~21:05 ピラティス (石川)		20:00~20:30 アクアウォーキング (永津)	20:20~21:05 ピラティス (石川)	20:20~21:05 ZUMBA (川合)		20:15~21:15 有料 ホットヨガ (藤本)	20:05~20:25 バランス コーディネーション (小林)	20:15~21:15 有料 ホットヨガ (石川)	20:30~21:15 ヨガ (藤本)	20:30~21:00 トレーニングタイム (児見山)	19:50~20:20 タフエアロボード (小林)						19:50~20:20 タフエアロボード (小林)					20:00	
21:00																										21:00	
22:00																										22:00	

※プールは営業時間内・終日フリーコースを設けます。
(コース割等はプールスケジュールをご覧ください)

【スタジオプログラムの参加方法等について】

スタジオプログラムにつきましては、以下の通り安全対策を講じた上で実施いたします。ご自身の体調管理に十分ご注意ください。また、安全管理対策へのご協力をお願い申し上げます。

- プログラムに参加される際は、必ずマスクの着用をお願いいたします。
- 定員管理の為、一部のプログラムで整理券の配布をいたします。整理券配布時間:対象プログラム開始30分前より / 整理券配布場所:3階アスレカウンターまたはBスタジオ
- ※整理券の配布をお待ちいただいている方が定員人数になった場合は、上記配布時間前であっても整理券を配布させていただきます。

【安全管理対策について】

- ①密室にならないよう、室内換気対策を行います。
- ②人数制限により、利用者の間隔を確保します。
- ③音響音量を下げつつ、声量を抑えるようにいたします。

