

プログラムタイムスケジュール(2022年10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				スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ											
	A	B	C/ホト	プール	A	B	C/ホト	プール	A	B	C/ホト	プール	A	B	C/ホト	プール	A	B	C/ホト	プール	A	B	C/ホト	プール	A	B	C/ホト	プール				
9:30																																
10:00	10:15~10:45 モーニング ストレッチ (アミーター)			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 (アミーター)			10:15~10:45 モーニング ストレッチ (アミーター)				10:15~10:45 モーニング ストレッチ (アミーター)				10:15~10:45 モーニング ストレッチ (アミーター)				10:15~10:45 モーニング ストレッチ (アミーター)	9:00~10:00 体育 スクール 4才~年長			9:00~10:00 ジュニアJ 5才~小・中学生				10:00~10:30 モーニング ストレッチ (アミーター)	10:00~10:45 ボディ コンディショニング (小田)			
11:00	11:05~11:50 エアロビクス 初級 (廣田)			11:00~12:00 有料 11:00~12:00 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 11:00~12:00 女性 (登録制)	11:05~11:50 ヨガ (佐野)	11:15~12:00 バレトン (石川)			11:00~12:00 有料 11:00~12:00 女性 (登録制)	11:05~11:45 エアロビクス 初級 (伊藤)			11:05~11:35 バレトン (石川)			11:00~12:00 有料 11:00~12:00 女性 (登録制)	11:15~12:00 エアロビクス 初級 (石原)	10:30~11:30 有料 10:30~11:30 ホットヨガ (生野)		10:30~11:30 ジュニアJ 5才~小・中学生	11:15~12:15 有料 11:15~12:15 女性 (登録制)	11:00~11:45 エアロビクス 初級 (小田)							
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 プログラム追加 12:05~12:50 ヨガ (松野)	12:15~13:00 ピラティス (田邊)			12:15~12:45 アクアウォーキング (永津)	12:05~12:35 マールシャルピクス (山内)	新プログラム	12:20~13:05 ヨガ (藤本)			12:20~13:05 ヨガ (藤本)			12:00~12:30 アクアピクス (小田)							
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)		13:15~14:00 新プログラム 13:15~14:00 講義&リンパ美人® エクササイズ (伊藤)			13:00~13:45 アクアピクス (小田)	13:00~13:30 フリースタイル ダンス (石原)			13:00~14:00 有料 13:00~14:00 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)							13:25~13:55 ファンク (藤本)		13:15~14:15 ジュニアA 2.8才~小3						
14:00				14:00~14:20 ヘルシー体操 (登録制)			14:30~15:15 有料 14:30~15:15 ヘルシー (登録制)	14:10~14:40 プログラム追加 14:10~14:40 トレーニングタイム (児見山)			14:00~14:20 ZUMBA (廣田)	プログラム追加			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)			14:30~15:15 有料 14:30~15:15 ヘルシー (登録制)				14:20~15:20 ジュニアA 2.8才~小3							
15:00				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							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			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								
16:00				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					16:20~17:20 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			16:30~17:30 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			16:30~17:30 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	16:30~17:30 ジュニアC 4才~小・中学生						
17:00	16:45~17:45 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			17:35~18:35 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			17:35~18:35 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		17:35~18:35 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	17:35~18:35 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						
18:00	17:55~18:55 空手教室 5才~小・中学生			18:35~20:05 選手育成			18:35~20:05 選手育成							18:35~20:05 選手育成			18:35~20:05 選手育成			18:35~20:05 選手育成				18:35~20:05 選手育成	18:35~20:05 選手育成	18:35~20:05 選手育成						
19:00	19:10~19:40 エアロボード 初級 (山内)			19:00~20:00 有料 19:00~20:00 成人 (登録制)	19:15~20:00 エアロビクス 初級 (NAOMI)			19:30~20:00 エアロビクス 初級 (藤本)					19:15~20:00 アンチエイジング トレーニング (藤本)			19:00~20:00 有料 19:00~20:00 成人 (登録制)			19:30~20:10 エアロビクス 初級 (藤本)					19:30~20:00 有料 19:30~20:00 成人 (登録制)	19:30~20:00 有料 19:30~20:00 成人 (登録制)	19:30~20:10 エアロビクス 初級 (藤本)						
20:00	20:10~20:55 バレトン (石川)			20:00~20:30 アクアウォーキング (永津)	20:05~20:25 ストレッチ (永津)	プログラム追加	20:30~21:15 ピラティス (石川)	プログラム追加			20:15~21:15 有料 20:15~21:15 ホットヨガ (藤本)			20:05~20:25 プログラム追加 20:05~20:25 コアトレーニング (児見山)	20:15~21:15 有料 20:15~21:15 ホットヨガ (石川)			20:30~21:00 トレーニングタイム (児見山)					19:30~20:00 タフエアロボード (児見山)									
21:00																																
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配慮ください。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。

