

# アミスポーツクラブ グループエクササイズプログラム 令和2年 4月～

		月 MONDAY			火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY				
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
10:00															10:00
30		10:15~10:45 ボディコンディショニング いながき 30	【整理券配布時間】 すべてのスタジオプログラム におきまして プログラム開始1時間前 より配布いたします。  定員12名	10:30~11:00 アクアオーキング うめづ 30	10:20~10:50 MIX 美LAX もとかわ 30	【整理券配布時間】 すべてのスタジオプログラム におきまして プログラム開始1時間前 より配布いたします。  定員12名	10:20~10:50 モーニング ストレッチ 30	【整理券配布時間】 すべてのスタジオプログラム におきまして プログラム開始1時間前 より配布いたします。  定員12名	10:15~10:45 ヨガ いながき 30	【整理券配布時間】 すべてのスタジオプログラム におきまして プログラム開始1時間前 より配布いたします。  定員12名	10:15~11:15 アクアスクール(有料) (中級) うめづ 60				30
11:00		11:15~11:45 エアロボード初級 いながき 30		11:15~12:15 アクアスクール(有料) (中級) うめづ 60	11:20~11:50 エアロピクス中級 もとかわ 30		11:30~12:00 ベビー スイミング ※コース制限あり		11:40~12:10 エアロピクス中級 おだ 30		11:00~11:30 大和幼稚園 ※月2回 ※コース制限あり	11:15~11:35 エアロピクス初級 いながき 20	11:30~12:00 ベビー スイミング ※コース制限あり		
12:00		12:15~12:45 背すじピン!(有料) ささき(ル) 30		12:20~12:50 太極拳 あかばね 30	12:15~13:00 アクアダンス おもしろハマカゲTHF 45		12:50~13:20 バレトン やまざき 30		12:05~12:35 背すじピン!(有料) ささき(ル) 30		12:40~13:25 アクアダンス つちだ 45				30
13:00		13:15~13:45 Zenga はせがわ 30	12:50~13:20 初級平泳ぎ あんどう 30		13:10~13:40 初級背泳ぎ うめづ 30		13:30~14:00 初級バタフライ たなべ 30		12:50~13:20 フィンスイム中級(有料) ふま 30	13:10~13:40 マッスルビート たなか 30	13:35~14:05 中級平泳ぎ あんどう 30				30
14:00		14:15~14:45 ボールエクササイズ ささき(ル) 30	13:30~14:00 みんなで泳ごう あんどう 30	13:40~14:10 バランスボール まちだ 30	13:50~14:20 みんなで泳ごう うめづ 30		14:00~14:30 フラダンス おおた 30		13:30~14:00 初級バタフライ たなべ 30	マッスルビート定員 11名	14:15~14:45 みんなで泳ごう あんどう 30				30
15:00			ジュニア スイミング 15:00~20:30 ※コース制限あり (16:45~18:45は利用できません) 18:45~19:45 1コース 19:45~20:00 2コース 20:00~20:15 2コース以上 がフリーコースです。 (スクール休講日を除く)		ジュニア スイミング 15:00~20:30 ※コース制限あり (16:45~18:45は利用できません) 18:45~19:45 1コース 19:45~20:00 2コース 20:00~20:15 2コース以上 がフリーコースです。 (スクール休講日を除く)		ジュニア ダンススクール チアダンスA 16:30~17:30  ジュニア ダンススクール チアダンスB 17:40~18:40		ジュニア スイミング 15:00~20:30 ※コース制限あり (16:45~18:45は利用できません) 18:45~19:45 1コース 19:45~20:00 2コース 20:00~20:30 2コース以上 がフリーコースです。 (スクール休講日を除く)		ジュニア スイミング 15:00~20:30 ※コース制限あり (16:45~18:45は利用できません) 18:45~19:30 1コース 19:30~20:00 2コース 20:00~20:30 2コース以上 がフリーコースです。 (スクール休講日を除く)		ジュニア ダンススクール ヒップホップB 17:20~18:20  ジュニア ダンススクール ヒップホップC 18:30~19:30		
16:00															
17:00															
18:00															
19:00															
30				20:20~20:50 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30		20:10~20:40 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30		20:50~21:50 アクアスクール(有料) (初級) あんどう 60			20:50~21:50 アクアスクール(有料) (中級) あんどう 60				30

# 令和2年 4月～



金 FRIDAY		土 SATURDAY		日 SUNDAY		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール
10:00						
30	10:20~10:50 モーニング ストレッチ 30		【整理券配布時間】 すべてのスタジオプログラム におきまして プログラム開始1時間前 より配布いたします。 定員12名	10:30~11:00 みんなで泳ごう うめづ 30	【整理券配布時間】 すべてのスタジオプログラム におきまして プログラム開始1時間前 より配布いたします。 定員12名	ジュニア スイミング (スクール休講日を除く) 10:00~12:00 ※コース制限あり
11:00						
30	11:20~11:40 みんなで腹筋 ささき(ル) 20		11:00~11:30 エアロビクス中級 おだ 30			
12:00			ベビー スイミング 11:30~12:00 ※コース制限あり	12:00~12:30 ヘルシーヨガ おだ 30		家族開放 12:00~13:00 ※コース制限あり
30	12:10~12:40 背すじピン!(有料) ささき(ル) 30		12:15~12:45 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30			
13:00			13:00~13:30 初級クロール うめづ 30	13:00~13:30 エアロビクス中級 いながき 30		
30			13:35~14:05 みんなで泳ごう うめづ 30			13:30~14:00 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30
14:00	13:55~14:25 エアロビクス初級 やまざき 30			14:00~14:30 ヨガ いながき 30		
30						ジュニア スイミング (スクール休講日を除く)
15:00	14:55~15:25 リンパドレナージュ やまざき 30			15:00~15:30 エアロボード初級 いながき 30		
30				★ 整理券配布時間 14時45分から 定員12名		
16:00						
30	ジュニア ダンススクール ヒップホップB 16:30~17:30					
17:00						
30						
18:00	ジュニア ダンススクール ヒップホップC 17:40~18:40					
30						
19:00						
30						
						19:20~19:50 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10 休館日	11
12	13	14	15 休館日	16	17	18
19	20 休館日	21	22	23	24	25
26	27	28	29 短縮営業	30 休館日		

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 短縮営業	5 短縮営業	6 短縮営業	7	8	9
10 休館日	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 休館日	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
休館日 31						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 休館日	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20 休館日
21	22	23	24	25	26	27
28	29 休館日	30 休館日				

★ このマークが付いているプログラムは定員制です。  
プログラム開始15分前より、  
アスレカウンター前にて配布します。  
(ステップ台を使用するプログラムに関しては、台番号での整理券になります)

★ フィンは、「フィンスイム」「フリーフィン」のプログラムの時間内でのみ  
ご使用いただけます。  
時間外のご使用がある場合は、プログラムをクローズさせていただく場合  
がございます。予めご了承ください。

背筋ピン・フィンスイム・フリーフィンは  
有料になります。  
1回330円で受けられます。  
詳しくはアニメーターまでお問い合わせください。

**営業時間** 月～土 10:00～22:30  
(トレーニング終了時間 22:20)  
日・祝 10:00～17:30  
(トレーニング終了時間 17:20)

※その他ご不明な点は、お近くのアニメーターまで、お問い合わせください。

