

TIME	月曜日				水曜日				木曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア
9:00	姿勢ウォームアップ 9:30~9:50 加藤		無料セミナーソナル		姿勢ウォームアップ 9:30~9:50 加藤		無料セミナーソナル		モーニングストレッチ 9:30~9:50 江頭	エアロビクス入門 9:30~10:00 村岡	無料セミナーソナル	
10:00		健康バー 10:00~10:30 服部 定員制	マンツーマン トレーニング サポート		トレーニングタイム 10:10~10:40 加藤	チケット	マンツーマン トレーニング サポート		健康バー 10:10~10:40 服部 定員制	チケット	マンツーマン トレーニング サポート	さくらヶ丘保育園 水泳授業 10:00~12:00
11:00		リフレッシュヨガ 10:50~11:20 江頭	マンツーマン トレーニング サポート	ハビーズ スイミング 11:00~12:00 クラブ会員様もご 利用いただけます (コース制限あり)		ヨガ 10:45~11:45 八神	マンツーマン トレーニング サポート	ハビーズ スイミング 11:00~12:00 クラブ会員様もご 利用いただけます (コース制限あり)	チケット	フラダンス 11:25~12:10 山下	マンツーマン トレーニング サポート	クラブ会員様もご利 用いただけます (コース制限あり)
12:00	健康バー 11:30~12:00 服部 定員制	エアロビクス初級 11:40~12:25 光岡	マンツーマン トレーニング サポート		ピラティス 12:00~13:00 河村	チケット	マンツーマン トレーニング サポート	NEW エアロビクス中級 12:15~13:00 八神	チケット	姿勢プラス 12:30~13:00 石川	マンツーマン トレーニング サポート	
13:00	トレーニングタイム 12:30~13:00 服部	チケット	マンツーマン トレーニング サポート	初級クロール 12:30~13:00		NEW エアロボード中級 13:20~14:05 安藤 定員制	マンツーマン トレーニング サポート		NEW アキアピクス 12:30~13:00 相木	チケット	マンツーマン トレーニング サポート	NEW 初級背泳ぎ 13:00~13:30
14:00		ボディコンディショニング 13:30~14:00 加藤	マンツーマン トレーニング サポート	アキアピクス 13:15~13:45 鈴木		【予約制】	マンツーマン トレーニング サポート			チケット	マンツーマン トレーニング サポート	
15:00		チケット	【予約制】			チケット	【予約制】			チケット	マンツーマン トレーニング サポート	
16:00	ジュニア 体育スクール 15:45~16:45	フラダンス 15:10~15:55 北岡			ジュニア 体育スクール 15:45~16:45	健康バー 15:30~16:00 服部 定員制			トレーニングタイム 14:30~15:00 石川	チケット	マンツーマン トレーニング サポート	ジュニア スイミング スクール 15:15~18:30
17:00	ジュニア 体育スクール 16:50~17:50			ジュニア スイミング スクール 15:15~19:45 クラブ会員様もご 利用いただけます (コース制限あり)	ジュニア 体育スクール 16:50~17:50			ジュニア 体育スクール 15:15~19:45 クラブ会員様もご 利用いただけます (コース制限あり)	チケット	エアロビクス中級 14:35~15:25 安藤	マンツーマン トレーニング サポート	クラブ会員様もご利 用いただけます (コース制限あり) 16:15~18:30は 利用不可となりま す
18:00	ジュニア ダンススクール 18:00~19:00			16:15~18:30は 利用不可となりま す	ジュニア ダンススクール 18:00~19:00			ジュニア ダンススクール 16:50~17:50	チケット		マンツーマン トレーニング サポート	
19:00		ヒップホップ 19:30~20:30	マンツーマン トレーニング サポート			ZUMBA 19:00~20:00 松岡	マンツーマン トレーニング サポート			チケット	マンツーマン トレーニング サポート	
20:00		NOBUTO	マンツーマン トレーニング サポート			マッスルビート 20:20~21:00 岡本 定員制	マンツーマン トレーニング サポート		ストレッチ&ジャズ 20:00~20:40 田原	チケット	マンツーマン トレーニング サポート	フィンフリータイム 20:00~20:30
21:00	バレトン 20:40~21:20 鏡味		【予約制】		リフレッシュヨガ 20:30~21:00 有田					チケット	マンツーマン トレーニング サポート	
22:00	<p>【営業時間】月～金 9:00～22:00・土曜日 9:00～21:00・日/祝 9:00～18:00 ※火曜定休日</p> <p>【受付時間】月～金 20:00まで・土曜日 19:00まで・日/祝 17:00までとなります。☎052-877-2911</p>											

金 曜 日				土 曜 日				日 曜 日				TIME
Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア	
チケット 太極拳 9:30～10:30 安藤	チケット エアロボード入門 9:45～10:30 RUMI 定員制	無料セミパーソナル マンツーマン トレーニング サポート	みんなで泳ごう 10:00～10:30		チケット エアロビクス初級 10:00～10:45 山中	無料セミパーソナル マンツーマン トレーニング サポート	ジュニア スイミング スクール 9:15～12:30			無料セミパーソナル マンツーマン トレーニング サポート	ジュニア スイミング スクール 9:15～12:30	10:00
チケット ボディメンテナンス 10:50～11:35 RUMI	チケット エアロビクス初級 10:50～11:35 林	マンツーマン トレーニング サポート	ベビー スイミング 11:00～12:00 クラブ会員様もご 利用いただけます (コース制限あり)	チケット ヨガ 11:30～12:30 長谷川	チケット エアロボード初級 11:05～11:50 渡邊 定員制	マンツーマン トレーニング サポート	9:00～11:30は 利用不可となりま す	コアメイキング 11:00～11:30	チケット エアロボード初級 10:40～11:25 松岡 定員制	マンツーマン トレーニング サポート	クラブ会員様もご利 用いただけます (コース制限あり)	11:00
スタイリッシュヨガ 12:35～13:05 江頭	健康バー 11:55～12:25 服部 定員制	マンツーマン トレーニング サポート			チケット エアロビクス中級 12:10～12:55 渡邊	マンツーマン トレーニング サポート		ボディコンディショニング 12:00～12:30	チケット エアロビクス初級 11:45～12:30 松岡	マンツーマン トレーニング サポート		12:00
	チケット ZUMBA 13:15～14:00 鳥居	マンツーマン トレーニング サポート		ジュニア チアダンス スクール 13:15～14:05	ストレッチ&ジャズ 13:15～13:55 田原	マンツーマン トレーニング サポート	ジュニア スイミング スクール 13:15～16:30	RITMOS 12:50～13:50 宮下	チケット マンツーマン トレーニング サポート	マンツーマン トレーニング サポート	フィンフリータイム 12:30～13:30	13:00
NEW フィットネスフラ 14:20～15:00 鳥居	トレーニングタイム 14:30～15:00 石川	【予約制】 マンツーマン トレーニング サポート		ジュニア チアダンス スクール 14:15～15:15	スロートレーニング 14:15～14:45 山下	マンツーマン トレーニング サポート			チケット マーシャルピクス 14:10～14:55 宮下	マンツーマン トレーニング サポート		14:00
	姿勢プラス 15:30～16:00 石川				フラダンススクール 15:00～16:00 山下		クラブ会員様もご利 用いただけます (コース制限あり) 14:15～16:30は 利用不可となりま す					15:00
ジュニア ダンススクール 16:30～17:20			ジュニア スイミング スクール 15:15～19:45	ジュニア 体育スクール 15:45～16:45	【有料・登録制】							16:00
ジュニア ダンススクール 17:30～18:30			クラブ会員様もご利 用いただけます (コース制限あり) 16:15～18:30は 利用不可となりま す	ジュニア 体育スクール 16:50～17:50								17:00
	チケット エアロビクス初級 19:00～19:45 山崎	無料セミパーソナル マンツーマン トレーニング サポート				無料セミパーソナル マンツーマン トレーニング サポート						18:00
チケット ヨガ 20:00～20:45 長谷川	チケット エアロボード初級 20:05～20:50 山崎 定員制	マンツーマン トレーニング サポート				【予約制】 マンツーマン トレーニング サポート						19:00
		【予約制】 マンツーマン トレーニング サポート										20:00
												21:00
												22:00

【プログラム参加についてのお願い】

- 安全にトレーニングを行っていただくため、プログラム開始10分以降の入室、緊急時以外の途中退室はご遠慮ください。
- タオルやペットボトル等、持ち物を使ってのスペースの確保はご遠慮ください。
- チケットマークのプログラムは有料プログラムとなります。チケット(1枚300円)またはフリーパスが必要です。
- エアロボード、マッスルビート、健康バーなど定員制マークのプログラムは、定員となり次第締め切りとなります。(月曜日の健康バーに重複しての参加はご遠慮ください)
- 換気のため、プログラム中は、出入り口を開放のまま実施させていただきます。
- プログラム参加の際の、マスク着用は任意となります。
- マスク無しでの会話やプログラム中の発声、ハイタッチなどの接触はお控えください。
- 担当名の記載がないプログラムにつきましては、アニメーターが担当させていただきます。

【プールプログラムについて】

- プールプログラムに定員はございません。
- スタジオプログラム同様、発声や接触などはお控えください。

【マンツーマントレーニングサポートについて】

ご入会から3か月未満の方を対象に、ジムでのトレーニングについて、専門スタッフがマンツーマンでご案内いたします。ご予約はアスレジムカウンターにて承ります。(事前予約制)

