

プログラムタイムスケジュール(2018. 4～)

★プログラム開始時間が変更になっておりますので、ご確認ください。

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間
	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	
8:00																						8:00
9:00	9:00~9:30 青竹&ストレッチ STAFF			9:00~9:20 ストレッチ STAFF			9:00~9:20 ストレッチ STAFF			9:00~9:20 ストレッチ STAFF			9:00~9:20 ストレッチ STAFF			9:00~9:20 ストレッチ STAFF						9:00
9:30	9:40~10:00 リラクスポール STAFF			9:30~10:00 ポールエクササイズ STAFF			9:30~10:00 パーソナルレッスン STAFF			9:30~10:20 パーソナルレッスン STAFF			9:30~9:50 ストレッチ STAFF			9:30~9:50 ストレッチ STAFF						9:30
10:00				10:15~10:45 やさしいV4泳法 STAFF			10:15~10:45 水玉			10:15~10:45 水玉			10:15~10:45 水玉			10:15~10:45 水玉						10:00
10:30	10:20~11:10 エアロウォーク			10:45~11:45 成人スイミング スクール【初級】			10:45~11:30 成人スイミング スクール【初級】			10:45~11:30 成人スイミング スクール【初級】			10:45~11:45 成人スイミング スクール【初級】			10:45~11:45 成人スイミング スクール【初級】						10:30
11:00	久保寺			11:20~11:40 成人スイミング スクール【中級・上級】			11:10~11:30 あるく30 久保寺			11:40~12:25 ベアリングステップ 今演			11:40~12:40 ベアリングステップ 今演			11:45~12:45 ベアリングステップ 今演						11:00
11:30	11:20~12:10 エンジョイラテン			11:45~12:45 成人スイミング スクール【中級・上級】			11:50~12:40 エアロヨガ			12:00~12:45 体質改善ヨガ			12:15~13:05 HIP HOP CHIE			12:25~13:40 スクール制						11:30
12:00	内海			12:30~13:10 コアエアロ			12:35~13:20 コンピステップ 今演			12:35~13:20 コンピステップ 今演			12:50~13:20 第1・3・背泳ぎ 第2・4・バタフライ マインドヨガ			12:50~13:15 エンジョイスイム STAFF						12:00
12:30	12:20~13:10 コアエアロ			13:00~14:00 アクア30 上嶋			13:10~13:40 アクア30 上嶋			13:30~13:50 アクア30 上嶋			13:30~14:00 あるく30 STAFF			13:45~14:00 アクアコンディショニング						12:30
13:00	13:20~13:40 がなばれ筋トレ STAFF			13:35~14:50 太極拳			14:00~14:45 ベアリングヨガ 正木			14:00~14:45 ベアリングヨガ 正木			14:05~15:05 ハワイアンフラ 高原			14:05~14:45 ビギナーヨガ 田中						13:00
13:30	13:20~13:40 がなばれ筋トレ STAFF			15:00~15:50 ストリートダンス			14:55~15:25 はじめてエアロ 駒澤			15:35~16:20 パワーヨガ 駒澤			15:50~16:00 大人バレエ 森安			15:50~16:15 ジュニア スライミング 田中						13:30
14:00	13:50~15:05 整体ストレッチ 山内			16:00~16:45 ピラティス 河合			16:30~16:50 リラクスポール STAFF			17:15~18:15 少林寺流拳法 橋本			17:15~18:15 KID'Sダンス 小川			17:20~18:20 ヨガ60 kei						14:00
14:30	15:20~16:20 レベルアップ太極拳 阿南			17:00~18:00 KID'Sバレエ 小川			18:30~18:50 選手コース ストレッチ STAFF			18:30~18:50 選手コース ストレッチ STAFF			18:30~19:15 1~3コース使用			18:30~19:15 1~3コース使用						14:30
15:00	15:20~16:20 レベルアップ太極拳 阿南			18:30~18:50 選手コース ストレッチ STAFF			19:00~19:45 サークルステップ 森			19:00~19:45 サークルステップ 森			19:15~19:45 マインドヨガ YOKO			19:15~19:45 マインドヨガ YOKO						15:00
15:30	16:20~17:20 レベルアップ太極拳 阿南			19:30~20:00 クロール入門 STAFF			19:50~20:35 エアロウォーク 駒澤			20:00~20:45 ほくろヨガ 瀬野			20:00~20:45 ほくろヨガ 瀬野			20:05~21:20 ZUMBA MKKA						15:30
16:00	16:20~17:20 レベルアップ太極拳 阿南			20:05~21:05 RITMOS 舞			20:10~20:40 アクア30 森			20:10~20:40 パーソナルレッスン STAFF			20:40~21:30 コンピステップ 今演			20:40~21:30 コンピステップ 今演						16:00
16:30	17:30~18:30 KID'S チアダンス 垂矢			21:00~21:30 舞																		16:30
17:00	18:40~19:00 筋張りセット STAFF			21:30~22:00 舞																		17:00
17:30	19:10~19:55 ラテンエクササイズ 舞			22:00																		17:30
18:00	19:30~20:15 リラクスポール STAFF																					18:00
18:30	19:30~20:15 リラクスポール STAFF																					18:30
19:00	19:30~20:15 リラクスポール STAFF																					19:00
19:30	19:30~20:15 リラクスポール STAFF																					19:30
20:00	19:30~20:15 リラクスポール STAFF																					20:00
20:30	19:30~20:15 リラクスポール STAFF																					20:30
21:00	19:30~20:15 リラクスポール STAFF																					21:00
21:30	19:30~20:15 リラクスポール STAFF																					21:30
22:00	19:30~20:15 リラクスポール STAFF																					22:00

タイムスケジュールの見方

- 実施時間
- プログラム名
- 担当者
- ★ 定員制クラスです。90分前よりアシレジムにてチケットを配布します。
- 😊 予約制クラスです。90分前よりアシレジムにてチケットを配布します。
- 📅 スクール制
 - ホットヨガスクール登録が必要です。空きがあれば一般会員様もご利用頂けます。
- 👩 女性限定クラス
 - 女性の方のみ参加できます。
- 📅 登録制
 - 事前登録が必要です。
- 📅 有料
 - 事前申込が必要です。
 - 室温が少し低めの設定になっております。
- 🌟 営業時間

平日 8:00~22:00
土曜日 10:00~21:00
日曜日・祝祭日 10:00~20:00

★ 担当者都合によりプログラム内容変更時は、変更掲示板にてご案内させていただきます。
 ★ 代行・祝日プログラムに関しては、掲示板にてご確認ください。
 ★ ホットヨガ参加のお客様は、水とバスタオルを必ず持参の上、ご参加ください。

★ 定員制クラス・・・ステップ40名、ポールエクササイズ、大人バレエ25名、リラクスポール20名、ホットヨガ17名(うち5名はヨガスクール会員優先)、筋張りセット20名となります。
 ★ ホットスタジオ・・・スクール制クラスはホットヨガスクール会員優先クラスです。フロントにて事前登録が必要です。定員に満たない場合は一般会員様もご利用頂けます
 ★ プログラム開始5分以降の途中入室、途中退室は安全の為、ご遠慮下さい。尚、体調不良の際はスタッフに声をかけて下さい。