

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				9:30~10:00 パーソナルエクササイズ STAFF			9:30~10:00 パーソナルレッスン STAFF			9:30~10:20 エアロジョグ 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	10:20~11:10 エアロウォーク 久保寺			10:15~10:45 ZUMBA STAFF			10:15~10:45 ZUMBA STAFF			10:15~10:45 ペビースイミング STAFF			10:15~10:45 ペビースイミング STAFF			10:15~10:45 ペビースイミング STAFF						10:00	
11:00	11:20~12:10 エンジョイラテン 内海			11:00~11:40 成人スイミング スクール【初級】 STAFF			11:00~11:30 成人スイミング スクール【初級】 STAFF			11:00~11:30 成人スイミング スクール【初級】 STAFF			11:20~12:05 成人スイミング スクール【初級】 STAFF			11:20~12:05 成人スイミング スクール【初級】 STAFF						11:00	
12:00	12:20~13:10 コリオエアロ 今演			12:30~13:20 引継ぎのヨガ 今演			12:30~13:20 引継ぎのヨガ 今演			12:30~13:20 引継ぎのヨガ 今演			12:30~13:20 引継ぎのヨガ 今演			12:30~13:20 引継ぎのヨガ 今演						12:00	
13:00	13:20~13:40 がんばれ筋トレ STAFF			13:30~14:00 アクア30 上嶋			13:30~14:00 アクア30 上嶋			13:30~14:00 アクア30 上嶋			13:30~14:00 アクア30 上嶋			13:30~14:00 アクア30 上嶋						13:00	
14:00	14:30~15:05 整体ストレッチ 山内			14:00~14:45 ベーシックヨガ 正木			14:00~14:45 ベーシックヨガ 正木			14:00~14:45 ベーシックヨガ 正木			14:00~14:45 ベーシックヨガ 正木			14:00~14:45 ベーシックヨガ 正木						14:00	
15:00	15:20~16:20 レベルアップ太極拳 阿南			15:00~15:50 ストリートダンス 河合			15:00~15:50 ストリートダンス 河合			15:00~15:50 ストリートダンス 河合			15:00~15:50 ストリートダンス 河合			15:00~15:50 ストリートダンス 河合						15:00	
16:00	16:20~17:20 レベルアップ太極拳 阿南			16:00~16:45 ピラティス 河合			16:00~16:45 ピラティス 河合			16:00~16:45 ピラティス 河合			16:00~16:45 ピラティス 河合			16:00~16:45 ピラティス 河合						16:00	
17:00	17:30~18:30 KID'S チアダンス 大澤			17:00~18:00 KID'Sバレエ 小川			17:00~18:00 KID'Sバレエ 小川			17:00~18:00 KID'Sバレエ 小川			17:00~18:00 KID'Sバレエ 小川			17:00~18:00 KID'Sバレエ 小川						17:00	
18:00	18:40~19:00 筋膜リリース STAFF			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			18:30~18:50 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			18:30~18:50 選手コース ストレッチ STAFF						18:00	
19:00	19:10~19:55 ラテンエクササイズ 舞			19:00~19:45 サーキットステップ 森			19:00~19:45 サーキットステップ 森			19:00~19:45 サーキットステップ 森			19:00~19:45 サーキットステップ 森			19:00~19:45 サーキットステップ 森						19:00	
20:00	20:05~21:05 RITMOS 舞			20:10~20:40 エアロウォーク 今演			20:10~20:40 エアロウォーク 今演			20:10~20:40 エアロウォーク 今演			20:10~20:40 エアロウォーク 今演			20:10~20:40 エアロウォーク 今演						20:00	
21:00																							21:00
22:00																							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)、筋膜リリース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。