



クリスマスウィーク タイムスケジュール(12/19~25)



★プログラム開始時間が変更になっておりますので、ご確認下さい。

時間	月曜日(24日)			火曜日(25日)			水曜日(19日)			木曜日(20日)			金曜日(21日)			土曜日(22日)			日曜日(23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 筋膜リセット STAFF			9:00~9:20 ストレッチ STAFF			9:00~9:20 筋膜リセット 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			9:30~10:30 スマート コンディショニング			9:30~10:00 パーソナルレッスン STAFF			9:30~9:50 筋膜リセット STAFF			9:30~9:50 筋膜リセット STAFF						9:30
10:00	10:20~11:10 エアロウオーグ		10:15~10:45 やさしい4泳法 STAFF	10:15~11:00 サンタ de ZUMBA			10:15~10:45 水王			10:15~10:45 水王			10:10~11:10 ウォーリーを探せ RITMOS			10:15~10:45 ストレッチ STAFF			10:15~11:15 アロマリラクスポール			10:00
11:00	久保寺		10:45~11:45 成人スイミング スクール【初級】 STAFF	11:10~11:40 機能改善ストレッチ STAFF			11:00~11:30 あるく30 久保寺			11:00~11:30 成人スイミング スクール【初級】 STAFF			11:20~12:05 サーキットエアロ 久保寺			11:20~12:05 サーキットエアロ 久保寺			11:15~12:00 ベーシックヨガ 藤本			11:00
11:30	11:20~12:10 エンジョイラテン (Xmasバージョン) 内海	11:45~12:30 体質改善ヨガ 久保寺	11:45~12:45 成人スイミング スクール【中級・上級】 STAFF	11:50~12:40 ホワイトクリスマス エアロ 黄田			11:45~12:45 成人スイミング スクール【中級・上級】 STAFF			11:45~12:30 癒しヨガ YOKO			12:15~13:05 christmas song で踊ろう CHIE			12:45~13:15 エンジョイスイム STAFF			11:25~12:15 エアロウオーグ 黄田			11:30
12:00	12:20~13:10 コロリアエアロ(Xmas バージョン) 今演		12:50~13:20 第1・3:クロール 第2・4:平泳ぎ STAFF	12:50~13:20 Xmas music エアロ 上嶋			12:50~13:20 パーソナルレッスン STAFF			12:50~13:50 オリジナルエアロ 黄田			13:15~13:55 ベーシックステップ (Xmasバージョン) 森本(ス)			13:15~13:45 自然な姿勢 山内			12:25~13:40 スクール制 ビギナーヨガ 阪谷			12:00
13:00	13:20~13:40 がんばれ筋トレ STAFF		13:30~14:00 スペシャルアクア 上嶋	13:35~14:50 太極拳 阿南			13:30~13:50 がんばれ筋トレ STAFF			13:30~13:50 マインドヨガ YOKO			14:05~15:05 ハワイアンフラ 高原			14:00~14:45 Xmas エアロジョグ 桐野			13:15~13:45 はじめてエアロ MARIA			13:00
14:00	13:50~15:05 整体ストレッチ 山内		15:00~15:50 クリスマスストリート ダンス 河合	15:00~15:50 ジュニア スイミング スクール			14:55~15:25 はじめてエアロ 駒澤			14:55~15:40 仮装大人パレエ 三原			15:15~16:00 やさしいヨガ 田中			15:55~17:10 太極拳 阿南			14:55~15:40 ベーシックヨーガ 桐野			14:00
15:00	15:20~16:20 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 ジュニア スイミング スクール			16:30~16:50 リラクスポール STAFF			16:30~16:50 リラクスポール STAFF			17:15~18:15 KID'Sダンス 小川			17:20~18:20 キャンドルヨガ kei			16:00~16:45 引き締めヨガ 駒澤			15:00
16:00	16:20~17:20 レベルアップ太極拳 阿南		17:00~18:00 KID'Sパレエ 小川	17:00~18:30 ご利用 頂けません			17:15~18:15 少林寺流拳法 橋本			17:15~18:15 KID'Sダンス 小川			18:40~19:00 リラクスポール スタッフ			18:30~19:15 選手コース 1~3コース使用			16:15~17:15 少林寺流拳法 橋本			16:00
17:00	18:40~19:00 筋膜リセット STAFF		18:30~19:15 選手コース 1~3コース使用	18:30~19:15 選手コース 1~3コース使用			18:30~19:15 選手コース 1~3コース使用			18:30~19:15 選手コース 1~3コース使用			19:00~19:45 やさしいヨガ 森			19:15~19:45 スペシャルアクア STAFF			17:30~18:30 ご利用 頂けません			17:00
18:00	19:10~19:55 ラテンエクササイズ 舞		19:30~20:00 クロール入門 STAFF	19:30~20:15 コアヨガ 澤野			19:30~20:00 平泳ぎ入門 STAFF			19:30~20:15 スイムマスター STAFF			19:20~20:10 マーシャル50 (Xmasバージョン) 前川			20:00~20:45 スイムマスター STAFF			18:30~19:15 選手コース 1~3コース使用			18:00
19:00	20:05~21:05 RITMOS 舞		20:10~20:40 アクア30 森	20:10~20:40 アクア30 森			20:00~20:45 ほぐしヨガ 瀧本			20:00~20:45 ほぐしヨガ 瀧本			20:20~21:20 クリスマス ZUMBA 前川			20:20~21:20 クリスマス ZUMBA 前川			19:30~19:55 スクール制 マインドヨガ YOKO			19:00
20:00																						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。
- 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