# フィットネスクラブ あす香 タイムテーブル　2019.10月～2020.3月

※定員は裏面でご確認下さい

☺（にこにこマーク）　初めての方から参加できるレッスンです
✊（こぶしマーク）　慣れた方向けのレッスンです

営業時間　火～金/ 9:30～21:30　土/ 9:30～20:00
日/10:00～17:00　祝/10:00～20:00　定休日/月曜日

## 月

| | |
|---|---|
| 開館9:30 | 定休日 |
| 10:00～21:30 | 定休日 |

## 火

| | プール | スタジオ | フィットネス |
|---|---|---|---|
| 9:30 | フリー | リズムステップ 9:45～10:25【肌勢】 | 9:50～ ラジオ体操 |
| 10:00 | ☺ ウォーキング&ジョギング 10:35～11:05【尾上】 | | サーキット 10:00～12:00 |
| 11:00 | 成人水泳教室 初級/中級【尾上/中西】11:15～12:30 ※有料 | ☺ ゆったりヨガ 11:00～12:00【森岡】 | |
| 12:00 | | | |
| 13:00 | オリジナル ☺ アクア 13:15～14:00【元井】 | ☺ ロコモ体操 13:00～14:00【肌勢】 | サーキット 13:45～14:25 |
| 14:00 | ✊【元井】<br>ハイドロパワーダンス 14:15～14:35 | ☺ リズムステップS 14:30～14:50【梅本】 | |
| 15:00 | Aコース（幼児）15:30～16:30 | ☺ からだリセット（姿勢改善）15:00～16:00【元井】 | |
| 16:00 | プール 16:00まで<br>Bコース（幼児・学童）16:30～17:30 | | サーキット 16:15～17:00 |
| 17:00 | Dコース（学童）17:30～18:30 | | |
| 18:00 | Fコース（選手）18:30～19:45 | クラシックバレエ（有料） | サーキット 18:10～18:50 |
| 19:00 | プール 19:00～ フリー<br>成人水泳教室 初級【梅本】19:45～21:00 ※有料 | 体操場 定員15名 | ウェーブストレッチ 19:05～19:35【中西】<br>サーキット 19:50～20:30 |
| 20:00 | | | |
| 21:00 | | | |

## 水

| | プール | スタジオ | フィットネス |
|---|---|---|---|
| 9:30 | フリー | エアロベーシック 9:40～10:20【田所】 | 9:50～ ラジオ体操 |
| 10:00 | ☺ ハイドロベーシック 10:30～10:50【尾上】 | | サーキット 10:00～12:00 |
| 11:00 | 成人水泳教室 初心・初級【尾上】11:15～12:30 ※有料 | からだスッキリ ☺ ヨガ 11:00～12:00【奥田/近藤】 | |
| 12:00 | | | |
| 13:00 | 【肌勢】 ベーシックアクア 13:15～13:35<br>☺ クロスストレッチ 13:40～14:00【肌勢】 | バランスボール 13:00～13:20【高下】<br>太極舞 13:30～14:30【ちひろ】 | |
| 14:00 | ハイドロトーン 14:15～14:45【尾上】✊ | | サーキット 14:40～15:20 |
| 15:00 | Aコース（幼児）15:30～16:30 | | |
| 16:00 | プール 16:00まで<br>Bコース（幼児・学童）16:30～17:30 | | サーキット 16:00～16:45 |
| 17:00 | Dコース（学童）17:30～18:30 | クラシックバレエ（有料） | |
| 18:00 | Fコース（選手）18:30～20:15 | | サーキット 18:00～18:40 |
| 19:00 | プール 19:00～ フリー | | サーキット 19:00～19:40<br>骨盤～肩甲骨 ☺ リセット 19:55～20:25【肌勢】 |
| 20:00 | ベーシックアクア 20:30～20:50【梅本】 | 体操場 定員15名 | |
| 21:00 | | | |

## 木

| | プール | スタジオ | フィットネス |
|---|---|---|---|
| 9:30 | フリー | ☺ 健康体操 9:45～10:15【高下】 | 9:50～ ラジオ体操 |
| 10:00 | アクアサーキット 10:25～10:55【中西】 | ☺ ダンベル体操 10:30～10:50【肌勢】 | サーキット 10:00～12:00 |
| 11:00 | 成人水泳教室 中級【中西】11:15～12:30 ※有料 | ウェーブストレッチ 11:05～11:35【高下】☺ | |
| 12:00 | | | |
| 13:00 | パーソナル ① 13:00～13:30【肌勢】※有料<br>パーソナル ② 13:30～14:00【尾上】※有料<br>10～3月限定 | ☺ ゆるゆるヨガ 13:20～14:00【森岡】 | |
| 14:00 | ☺ ウォーキング&ジョギング 14:20～14:50【尾上】 | | サーキット 14:15～15:00 |
| 15:00 | Aコース（幼児）15:30～16:30 | | |
| 16:00 | プール 16:00まで<br>Bコース（幼児・学童）16:30～17:30 | | サーキット 16:00～16:45 |
| 17:00 | Dコース（学童）17:30～18:30 | | |
| 18:00 | Fコース（選手）18:30～19:45 | エアロベーシック 18:30～19:10【中川】 | |
| 19:00 | プール 19:00～ フリー | 太極舞 19:30～20:30【ちひろ】 | サーキット 19:00～19:40 |
| 20:00 | ハイドロトーン 20:40～21:10 ✊【尾上】 | | サーキット 20:00～20:40 |
| 21:00 | | | |

## 金

| | プール | スタジオ | フィットネス |
|---|---|---|---|
| 9:30 | フリー | オリジナルエアロ 9:40～10:20【田所】 | 9:50～ ラジオ体操 |
| 10:00 | ベーシックアクア 10:35～10:55【梅本】 | ケアストレッチ 10:30～10:50【田所】☺<br>クラシックバレエ（有料） | サーキット 10:00～12:00 |
| 11:00 | 成人水泳教室 中級【中西】11:15～12:30 ※有料 | | |
| 12:00 | | | |
| 13:00 | ☺【尾上】 ハイドロベーシック 13:40～14:00 | ☺ ロコモ体操 13:00～14:00【肌勢】 | |
| 14:00 | ↓14:15～14:30 ☺ アイチ【元井】<br>☺ 機能改善アクア 14:40～15:10【元井】 | ☺ ウェーブストレッチ 14:15～14:45【梅本】 | |
| 15:00 | Aコース（幼児）15:30～16:30 | ☺ リズムステップS 15:00～15:20【梅本】 | サーキット 15:30～16:30 |
| 16:00 | プール 16:00まで<br>Bコース（幼児・学童）16:30～17:30 | | |
| 17:00 | Dコース（学童）17:30～18:30 | | |
| 18:00 | Fコース（選手）18:30～19:45 | リズムステップ 18:40～19:20【肌勢】 | |
| 19:00 | プール 19:00～ フリー | ☺ ゆったりヨガ 19:35～20:35【森岡】 | サーキット 19:00～19:40 |
| 20:00 | パーソナル ③ 20:00～20:30【高下】※有料<br>10～3月限定 | | サーキット 20:00～20:40 |
| 21:00 | | | |

21:30 全館閉館

## 土

| | プール | スタジオ | フィットネス |
|---|---|---|---|
| 9:30 | D①コース（学童）8:45～9:45<br>B①コース（幼児・学童）9:45～10:45<br>フリー | | 9:50～ ラジオ体操 |
| 10:00 | Aコース（幼児）10:45～11:45 | ☺ ゆったりヨガ 10:30～11:30【垂水】 | サーキット 10:00～12:00 |
| 11:00 | | | |
| 12:00 | ☺ ウェーブアクア 12:05～12:35【梅本】<br>成人水泳教室 中級・上級【中西】12:45～14:00 ※有料 | | |
| 13:00 | | | |
| 14:00 | B②コース（幼児・学童）14:15～15:15 | クラシックバレエ（有料） | |
| 15:00 | B③コース（幼児・学童）15:15～16:15 | | サーキット 15:00～15:45 |
| 16:00 | プール 16:00まで<br>D②コース（学童）16:15～17:15 | | サーキット 16:15～17:00 |
| 17:00 | Eコース（健康水泳）17:15～18:15<br>Fコース（選手）17:15～19:45 | | |
| 18:00 | | | サーキット 18:00～18:40 |
| 19:00 | | | サーキット 19:00～19:40 |

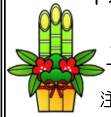
全館閉館　20:00

## 日

| | プール | スタジオ | フィットネス |
|---|---|---|---|
| 9:30 | Bコース（幼児・学童）8:45～9:45<br>Aコース（幼児）9:45～10:45<br>フリー | | |
| 10:00 | | | |
| 11:00 | わんぱくコース 11:15～12:00 | | |
| 12:00 | | | |
| 13:00 | 成人水泳教室 初心/中級【梅本/中西】13:00～14:15 ※有料 | | サーキット 13:00～14:00 |
| 14:00 | 一般開放 14:30～16:45 ※利用料別途 | エアロベーシック 14:00～14:40【中川】 | |
| 15:00 | | ピラティス 15:00～15:40【中川】 | 15:35～ ラジオ体操<br>サーキット 15:45～16:45 |
| 16:00 | | | |

全館閉館　17:00

年末年始お休みのお知らせ



12/29(日)～1/5(日)

注）1/5(日)の成人水泳教室は行います

※祝日の営業日は、祝日用タイムテーブルとなります。
プログラム内容は事前にお知らせします。