



2020.9月～10月あす香タイムテーブル

★9/22(火・祝)は祝日プログラムとなります。
 営業時間、内容等は祝日タイムテーブルで確認をお願いします。
 9/1(火)より館内掲示板・ホームページ・LINEにてご案内します。

営業時間 火～金/ 10:00～21:00 土/ 10:00～20:00
 日/ 10:00～16:00 定休日/月曜日

☺ (ここにこマーク) 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



月	火			水			木			金			土			日			開館		
	プール	スタジオ	フィットネス	プール	スタジオ	フィットネス	プール	スタジオ	フィットネス	プール	スタジオ	フィットネス	プール	スタジオ	フィットネス	プール	スタジオ	フィットネス			
10:00	フリー	成人水泳教室 中級【中西】 10:15～11:30 ※有料	ゆったりヨガ 10:30～11:15 【筒井】	フリー	ウォーキング&ジョギング 10:20～10:50 【梅本】		フリー	成人水泳教室 中級【中西】 10:15～11:30 ※有料	ピラティス 10:40～11:20 【中川】	フリー	エアロビギナー 10:10～10:45 【田所】		フリー	B①コース(幼児・学童) 9:45～10:45	ゆったりヨガ 10:20～11:05 【森崎】		フリー	Aコース(幼児) 9:45～10:45	開館 10:00		
11:00																				11:00	
12:00		アクアサーキット 11:50～12:20 【中西】			ウェーブストレッチ 11:10～11:40 【中西】						成人水泳教室 中級【高下】 11:15～12:30 ※有料	クラシックバレエ (有料)			Aコース(幼児) 10:45～11:45				わんぱくコース 11:15～12:00	12:00	
13:00															☺【高下】ウォーキング&ジョギング 12:05～12:35					13:00	
14:00		成人水泳教室 初心・初級【梅本】 13:00～14:15 ※有料	☺ 骨盤～肩甲骨リセット 13:30～14:00 【肌勢】		ベーシックアクア 13:15～13:35 【肌勢】			オリジナルアクア ショートバー編 13:00～13:45 【肌勢】	☺ ウェーブストレッチ 13:30～14:00 【中西】			☺ アロマストレッチ 13:00～13:30 【肌勢】			成人水泳教室 上級【中西】 12:45～14:00 ※有料				成人水泳教室 中級【中西】 12:30～13:45 ※有料	14:00	
15:00																				15:00	
16:00	定休日	ウェーブアクア 14:25～14:55 【梅本】			スイムトレーニング 13:55～14:25 ☺【高下】			健康水泳 パタフライ基本 14:00～14:45 【高下】 ※有料	☺ 9～10月限定			ベーシックアクア 13:45～14:05 【梅本】								16:00	
17:00		Aコース(幼児) 15:30～16:30																			17:00
18:00		プール 16:00まで																			18:00
19:00		Bコース(幼児・学童) 16:30～17:30																			19:00
20:00		Dコース(学童) 17:30～18:30																			20:00
21:00		Fコース(選手) 18:30～19:45																			21:00
		フリー	☺ ウェーブストレッチ 19:05～19:35 【中西】		フリー	アロマストレッチ 19:15～19:45 【高下】															全館閉館 20:00
		成人水泳教室 初級【梅本】 19:45～21:00 ※有料	☺ 体操場 定員8名		フリー	☺ 太極舞 19:30～20:10 【ちひろ】															全館閉館 21:00

9月末まで⇒「プール一般開放」の時間延長に伴い、プールエリアは、17:00閉館といたします。

★スタジオプログラムについて ※定員数を制限します。*裏面参照 ※手指の殺菌、マスク着用をお願いします。

★サーキットは開放利用となります。

★今後、新型コロナウイルス感染拡大の状況により内容が変更となる場合がございます。予めご了承下さい。

サーキット会員(SA)の皆様へ
 ★サーキットエリアご利用時間を下記の通りとさせていただきます。

火～金	11:00～12:00	13:30～14:30
	18:30～19:30	
土	11:00～12:00	18:30～19:30
日	14:00～15:30	