



# 2020.11月～12月 あす香タイムテーブル

営業時間 火～金/ 10:00～21:00 土/ 10:00～20:00 日/ 10:00～16:00 (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

LINE登録で  
休館日のお知らせや  
タイムテーブル等  
最新情報をお届けします☆  
@050tiznx

★11/3(火・祝)は祝日プログラムとなります。  
営業時間、内容は祝日タイムテーブルで確認をお願いします。館内掲示板・ホームページ・LINEにてご案内します。

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 10:30～11:20 【筒井】	フリー	健康水泳 バタフライ/初心 10:15～11:00 【梅本】※有料	11～12月限定	フリー	成人水泳教室 中級【中西】 10:15～11:30 ※有料	エアロベーシック 10:30～11:10 【中川】	フリー	ウォーキング&ジョギング 10:25～10:55 【高下】	エアロビギナー 10:10～10:50 【田所】	フリー	B①コース(幼児・学童) 9:45～10:45	ゆったりヨガ 10:20～11:10 【近藤】	フリー	Aコース(幼児) 9:45～10:45		10:00
11:00					成人水泳教室 初心・初級【高下】 11:15～12:30 ※有料				骨盤～肩甲骨リセット 11:35～12:05 【肌勢】		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		11:00
12:00									ベーシックアクア 13:00～13:30 【肌勢】					【高下】					12:00
13:00									ウォーキング&ジョギング 13:50～14:20 【梅本】					ウオーキング&ジョギング 12:05～12:35			成人水泳教室 中級【中西】 12:30～13:45 ※有料		13:00
14:00									ウォーキング&ジョギング 13:50～14:20 【高下】					成人水泳教室 上級【中西】 12:45～14:00 ※有料			エアロビギナー 13:15～13:55 【中川】		14:00
15:00																			15:00
16:00	定休日																		16:00
17:00																			17:00
18:00																			18:00
19:00																			19:00
20:00																			20:00
21:00																			21:00

★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

☆年末年始の休館日☆  
12/28(月)～1/4(月)