

アサヒスポーツクラブくじら タイムスケジュール

2024・3月～

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			
	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	
	大人	子ども		大人	子ども		大人	子ども		大人	子ども		大人	子ども		大人	子ども		
10:00																			
11:00		特別教室 9:00～12:00	ダンスエアロ 大倉 10:30～11:30		ベビー 10:10～10:55	初級エアロ 大倉 10:00～10:45		流水 10:10～10:55		深呼吸ヨガ 加藤 10:45～11:30		特別教室 9:00～11:00	スーパーエアロ 谷口 10:15～11:15		特別教室 9:00～12:00		中級エアロ 太田 (20) 10:15～11:15	リハビリ 9:45～10:45 ベビー 10:10～10:55	中級ステップ 加藤 (15) 10:15～11:00
12:00			燃やそう脂肪 奥田 (15) 11:45～12:30			初級太極拳 11:25～11:40		大人教室 初級 中級 上級 11:00～12:00		初心者ステップ 加藤 (18) 11:45～12:30		大人教室 初級 中級 上級 11:00～12:00		ボールヨガ 谷口 (18) 11:30～12:15		バランスボール 太田 (18) 11:20～12:05	桃太郎・幼児 11:00～12:00	初級エアロ 加藤 (18) 11:15～12:00	
13:00			ヨガ 谷口 (18) 12:45～13:30			かんたん安心EX 加藤 (18) 13:00～13:45		イベントレッスン (不定期)		からだ喜ぶ☆ ゆるりEX 加藤 12:45～13:30			初級エアロ 奥村 12:30～13:15		アクアビクス 太田 12:20～13:05		フィットネスフラ 市川 12:15～13:00		らくらく安心EX加藤 12:05～12:35
14:00																			
15:00		幼児 14:30～15:30			桃太郎・幼児 14:30～15:30			幼児 14:30～15:30					桃太郎・幼児 14:30～15:30			幼児 14:30～15:30			初級 中級 上級 13:45～15:00
16:00		初級 中級 上級 15:15～16:30			初級 中級 上級 15:15～16:30			初級 中級 上級 15:15～16:30					初級 中級 上級 15:15～16:30			初級 中級 上級 15:15～16:30			初級 中級 上級 14:45～16:00
17:00		初級 中級 上級 16:15～17:30			初級 中級 上級 16:15～17:30			初級 中級 上級 16:15～17:30					初級 中級 上級 16:15～17:30			初級 中級 上級 16:15～17:30			初級 中級 上級 15:45～17:00
18:00		初級 中級 上級 17:15～18:30			初級 中級 上級 17:15～18:30			初級 中級 上級 17:15～18:30					初級 中級 上級 17:15～18:30			初級 中級 上級 17:15～18:30			初級 中級 上級 16:45～18:00
19:00		特上級 18:30～19:30			特上級 18:30～19:30			特上級 18:30～19:30					特上級 18:30～19:30			特上級 18:30～19:30			特上級 18:00～19:00
20:00		流水 19:30～20:15	脂肪燃焼 エクササイズ 谷口 18:45～19:45		大人教室 初級 中級 上級 19:30～20:30	初級ステップ 加藤 (15) 19:00～19:45						大人教室 初級 中級 上級 19:30～20:30						脱☆ぼっこりお腹 奥田 19:00～19:45	
21:00			ポールヨガ 谷口 (18) 20:00～21:00			リラックスヨガ 加藤 20:00～20:45							スーパーエアロ 太田 20:15～21:00					ゆるゆるタイム 奥田 20:00～20:30	

※ スタジオ・プールレッスンへのご参加は、安全確保の為開始後5分以降の入場を制限させていただきます。

※ プログラムは、予告なく変更もしくは休講になる場合がございます。予めご了承下さい。

※赤で記載のスタジオ参加の際は30分前よりフロントにて記名をお願いします。

👣マークの付いているプログラムは靴不要です。 ○数字の付いているプログラムは参加人数制限があります。