アサヒスポーツクラブくじら　タイムスケジュール

2025・4月～

月曜日

プール 大人
- アクアビクス田口 13:00～13:45
- 水中ウォーキング 19:30～20:00

プール 子ども
- 特別教室 9:00～12:00
- 初級 中級 上級 15:30～16:30
- 初級 中級 上級 16:30～17:30
- 初級 中級 上級 17:30～18:30
- 特上級 18:30～19:30

スタジオ
- ダンスエアロ 大倉 10:30～11:30
- 燃やそう脂肪 奥田⑮ 11:45～12:30
- ヨガ 谷口⑱ 12:45～13:30
- 脂肪燃焼エクササイズ 谷口 18:45～19:45
- ポールヨガ 谷口⑱ 20:00～21:00

火曜日

プール 大人
- 大人教室 初級 中級 上級 11:00～12:00
- 大人教室 初級 中級 上級 19:30～20:30

プール 子ども
- ベビー 10:10～10:55
- 桃太郎・幼児 14:30～15:30
- 初級 中級 上級 15:30～16:30
- 初級 中級 上級 16:30～17:30
- 初級 中級 上級 17:30～18:30
- 特上級 18:30～19:30

スタジオ
- 初級エアロ 大倉 10:00～10:45
- 初級太極拳 11:25～11:40
- 太極拳 宮村 11:45～12:45
- かんたん安心EX 加藤⑱ 13:00～13:45
- 初級ステップ 加藤⑮ 19:00～19:45
- リラックスヨガ 加藤 20:00～20:45

水曜日

プール 大人
- 水中運動 10:10～10:55
- 大人教室 初級 中級 上級 11:00～12:00

プール 子ども
- 幼児 14:30～15:30
- 初級 中級 上級 15:30～16:30
- 初級 中級 上級 16:30～17:30
- 初級 中級 上級 17:30～18:30

スタジオ
- 深呼吸ヨガ 加藤 10:45～11:30
- 初心者ステップ 加藤⑱ 11:45～12:30
- からだ喜ぶ☆ゆるリラEX 加藤 12:45～13:30
- キッズダンス① 16:30～17:20
- キッズダンス② 17:30～18:30
- K-pop 19:00～19:50

木曜日

プール 大人
- 大人教室 初級 中級 上級 11:00～12:00
- 大人教室 初級 中級 上級 19:30～20:30

プール 子ども
- 特別教室 9:00～11:00
- 桃太郎・幼児 14:30～15:30
- 初級 中級 上級 15:30～16:30
- 初級 中級 上級 16:30～17:30
- 初級 中級 上級 17:30～18:30
- 特上級 18:30～19:30

スタジオ
- スーパーエアロ 谷口 10:15～11:15
- ポールヨガ 谷口⑱ 11:30～12:15
- 初級エアロ 奥村 12:30～13:15
- セルフケア 奥村 13:25～14:25
- バランスボール 太田⑱ 18:30～19:15
- 初級エアロ 太田 19:20～20:05
- スーパーエアロ 太田 20:15～21:00

金曜日

プール 大人
- アクアビクス 太田 12:20～13:05

プール 子ども
- 特別教室 9:00～12:00
- 幼児 14:30～15:30
- 初級 中級 上級 15:30～16:30
- 初級 中級 上級 16:30～17:30
- 初級 中級 上級 17:30～18:30
- 特上級 18:30～19:30

スタジオ
- 中級エアロ 太田⑳ 10:15～11:15
- バランスボール 太田⑱ 11:20～12:05
- フィットネスフラ 市川 12:15～13:00
- 筋膜リリース&ストレッチ 田口 13:30～14:15
- 脱☆ぽっこりお腹 奥田 19:00～19:45
- ゆるゆるタイム 奥田 20:00～20:30

土曜日

プール 大人

プール 子ども
- リハビリ 9:45～10:45
- ベビー 10:10～10:55
- 桃太郎・幼児 11:00～12:00
- 初級 中級 上級 14:00～15:00
- 初級 中級 上級 15:00～16:00
- 初級 中級 上級 16:00～17:00
- 初級 中級 上級 17:00～18:00
- 特上級 18:00～19:00

スタジオ
- 発汗ステップ 加藤⑱ 9:30～10:15
- 初級エアロ 加藤⑳ 10:25～11:10
- らくらく安心EX 加藤 11:15～11:45
- K-pop 11:50～12:40
- キッズダンス② 12:45～13:45
- キッズダンス① 14:00～14:50

※ 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頂きます。

※ 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。　〇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。