

アサヒスポーツクラブくじら タイムスケジュール

2026・4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	
9:30																		
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					特別教室 9:00～11:00			特別教室 9:00～12:00				
12:00			燃やそう脂肪 奥田 (15) 11:45～12:30			大人教室 初級 中級 上級 11:00～12:00					大人教室 初級 中級 上級 11:00～12:00							
13:00			骨格調整ヨガ 谷口 (18) 12:45～13:45			太極拳 宮村 11:45～12:45												
14:00	アクアピクス田口 13:00～13:45					かんたん安心EX 加藤 (18) 13:00～13:45												
15:00					桃太郎・幼児 14:30～15:30													
16:00					初級 中級 上級 15:30～16:30													
17:00					初級 中級 上級 16:30～17:30													
18:00					初級 中級 上級 17:30～18:30													
19:00					特上級 18:30～19:30													
20:00			脂肪燃焼 エクササイズ 谷口 18:45～19:45			初級ステップ 加藤 (15) 19:00～19:45												
21:00																		

※ 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。