

# プログラムスケジュール 2018年8月～

| 月                                       |                                          |                                          |                                                            | 水                                         |                                           |                                          |                                                            | 木                                              |                                               |                                           |                                                     |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 第1スタジオ                                  | 第2スタジオ                                   | ファンクショナルエリア                              | プール                                                        | 第1スタジオ                                    | 第2スタジオ                                    | ファンクショナルエリア                              | プール                                                        | 第1スタジオ                                         | 第2スタジオ                                        | ファンクショナルエリア                               | プール                                                 |
| はじめて太極拳<br>山口<br>10:30~11:20            | Style+<br>10:50~11:10 難波                 | ●定員制 6名●<br>FLOWIN ワークアウト<br>11:15~11:35 | アクアビクス<br>10:30~11:15<br>袴田                                | ●定員制 33名●<br>UBOUND<br>山田<br>10:30~11:15  | ●定員制 35名●<br>ピラティス<br>池田<br>10:20~11:05   | ●定員制 8名●<br>コアトレーニング<br>11:00~11:20      | ベブースイミング<br>10:30~11:30<br>(スクール)                          | FIGHT DO<br>坂田<br>10:30~11:15                  | サルサ<br>Junko<br>(エルメスダンスカンパニー)<br>10:30~11:30 | ●定員制 6名●<br>FLOWIN ワークアウト<br>11:00~11:20  | 成人スイミング<br>初心~上級<br>11:00~12:00<br>(スクール)           |
| リトモス<br>上間<br>11:45~12:30               | Asty Yoga<br>リフレッシュ<br>山田<br>11:30~12:15 | ●定員制 8名●<br>クロスサーキット<br>12:00~12:20      |                                                            | フラダンス<br>キリナヘ<br>11:30~12:30              | Style+<br>11:30~11:50 山田                  | ●定員制 8名●<br>FLOWIN ワークアウト<br>12:00~12:20 | ●受付11:30 定員20名<br>グループスイム<br>はじめてクロール背泳ぎ<br>12:00~12:30 齊藤 | ●定員制 25名●<br>POWER Cardio<br>堀江<br>11:35~12:20 | Asty Yoga<br>リフレッシュ<br>前田<br>11:45~12:30      | ●定員制 8名●<br>クロスサーキット<br>12:45~13:05       |                                                     |
| ZUMBA<br>上間<br>12:45~13:30              | ビギナーピラティス<br>山田<br>13:00~13:30           | ●定員制 8名●<br>FPFワークアウト<br>14:00~14:20     | 成人スイミング<br>初心~上級<br>14:00~15:00<br>(スクール)                  | ベージュエアロ<br>内海<br>13:00~13:45              | Asty Yoga<br>シェイプ<br>井上<br>13:10~13:55    | ●定員制 8名●<br>コアトレーニング<br>13:30~13:50      | 成人スイミング<br>初心~上級<br>13:00~14:00<br>(スクール)                  | 気功<br>渡邊<br>12:50~13:50                        | パレトン<br>野並<br>12:45~13:30                     |                                           |                                                     |
| FIGHT DO<br>平野<br>13:45~14:30           |                                          | ●定員制 8名●<br>FPFワークアウト<br>14:00~14:20     |                                                            | MEGADANZ<br>成久<br>14:15~15:00             |                                           | ●定員制 8名●<br>クロスサーキット<br>14:05~14:25      |                                                            | ダンベルシェイプ<br>大矢<br>14:05~14:50                  | コンディショニングパレ<br>エレナ<br>14:00~15:00             |                                           | アクアビクス<br>酒井<br>14:00~14:45                         |
| POWER<br>丸山<br>14:45~15:15              |                                          | ●定員制 8名●<br>FPF ストレッチ<br>15:45~16:05     | 幼児・ジュニア<br>スイミング<br>15:30~16:30<br>(スクール)                  | パワーヨガ<br>RITSUKO<br>15:15~16:15           |                                           |                                          | 幼児・ジュニア<br>スイミング<br>15:30~16:30<br>(スクール)                  | ビギナーエアロ<br>酒井<br>15:10~15:50                   |                                               | ●定員制 6名●<br>FLOWIN ワークアウト<br>15:30~15:50  | 幼児・ジュニア<br>スイミング<br>15:30~16:30<br>(スクール)           |
| リトル<br>チアダンス<br>15:50~16:40<br>(スクール)   |                                          |                                          | 幼児・ジュニア<br>スイミング<br>16:30~17:30<br>(スクール)                  | キッズ・ジュニア<br>体操教室<br>16:30~17:20<br>(スクール) | キッズ<br>クラシックパレエ<br>16:25~17:25<br>(スクール)  |                                          | 幼児・ジュニア<br>スイミング<br>16:30~17:30<br>(スクール)                  | キッズ・ジュニア<br>体操教室<br>16:30~17:20<br>(スクール)      |                                               |                                           | 幼児・ジュニア<br>スイミング<br>16:30~17:30<br>(スクール)           |
| キッズ<br>チアダンス<br>16:50~17:45<br>(スクール)   |                                          |                                          | ジュニア<br>スイミング<br>17:30~18:30<br>(スクール)                     | ジュニア<br>体操教室<br>17:30~18:20<br>(スクール)     | ジュニア<br>クラシックパレエ<br>17:30~18:30<br>(スクール) |                                          | ジュニア<br>スイミング<br>17:30~18:30<br>(スクール)                     | ジュニア<br>体操教室<br>17:30~18:20<br>(スクール)          |                                               |                                           | ジュニア<br>スイミング<br>17:30~18:30<br>(スクール)              |
| ジュニア<br>チアダンス<br>17:50~18:45<br>(スクール)  |                                          | ●定員制 6名●<br>FLOWIN ワークアウト<br>19:00~19:20 |                                                            |                                           |                                           |                                          |                                                            |                                                |                                               | ●定員制 8名●<br>クロスサーキット<br>19:00~19:20       |                                                     |
| ●定員制 30名●<br>POWER<br>丸山<br>19:15~20:00 | リトモス<br>大城<br>19:15~20:00                | ●定員制 6名●<br>FLOWIN ワークアウト<br>19:35~19:55 | ●受付19:00 定員20名<br>グループスイム<br>はじめてクロール背泳ぎ<br>19:30~20:00 長崎 | FIGHT DO<br>内海<br>19:15~20:00             |                                           | ●定員制 6名●<br>FLOWIN ワークアウト<br>19:35~19:55 | 成人スイミング<br>初心~上級<br>19:30~20:30<br>(スクール)                  | ●定員制 30名●<br>POWER<br>前田<br>19:30~20:00        | ウエルネスヨガ<br>石塚<br>19:15~20:00                  | ●定員制 8名●<br>クロスサーキット<br>19:35~19:55       |                                                     |
| MEGADANZ<br>大城<br>20:15~21:00           | ビギナーピラティス<br>丸山<br>20:15~20:45           | ●定員制 8名●<br>クロスサーキット<br>20:15~20:35      | アクアビクス<br>20:30~21:15<br>荒井                                | ●定員制 33名●<br>UBOUND<br>内海<br>20:15~21:00  | パレトン<br>野並<br>20:10~20:55                 | ●定員制 8名●<br>クロスサーキット<br>20:30~20:50      |                                                            | ●定員制 8名●<br>クロスサーキット<br>21:00~21:20            |                                               | ●定員制 6名●<br>FLOWIN ヒート<br>20:10~20:30     | アクアビクス<br>久保田<br>20:00~20:45                        |
| マスターステップ<br>高井<br>21:15~22:15           | ヒップホップ<br>YOCO<br>21:15~22:15            | ●定員制 8名●<br>コアトレーニング<br>21:20~21:40      |                                                            | リトモス<br>野並<br>21:15~22:00                 | ピラティス<br>三井<br>21:10~22:10                |                                          |                                                            |                                                |                                               | ●定員制 6名●<br>ボチコンディショニング<br>20:45~21:15 上間 | ●受付20:30 定員20名<br>グループスイム<br>500M<br>21:00~21:30 長崎 |

| 金                                              |                                                                      |                                          |                                                            |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 第1スタジオ                                         | 第2スタジオ                                                               | ファンクショナルエリア                              | プール                                                        |
| ZUMBA<br>米城<br>10:30~11:15                     | ●定員制 40名●<br>足心ヨーガ<br>明石<br>(井坂ヨーガ研究所)<br>10:20~11:20<br>参加券配布 10:00 | ●定員制 6名●<br>FLOWIN ワークアウト<br>10:45~11:05 | ベブースイミング<br>10:30~11:30<br>(スクール)                          |
| ミドルエアロ<br>米城<br>11:30~12:30                    | ボールリラクゼーション<br>11:35~12:05 杉浦                                        |                                          |                                                            |
| FIGHT DO<br>山田<br>13:10~13:40                  | ベージュエアロ<br>杉浦<br>12:20~13:05                                         |                                          | バラエティウォーキング<br>12:45~13:15 井上                              |
| Asty Yoga<br>フロア<br>14:05~14:50 大矢             | フラダンス<br>福富<br>14:00~15:00                                           | ●定員制 8名●<br>クロスサーキット<br>14:00~14:20      | ●受付13:30 定員20名<br>グループスイム<br>スイスイクロール背泳ぎ<br>14:00~14:30 池井 |
| らくらくウォーキング<br>15:05~15:35 大矢                   |                                                                      | ●定員制 6名●<br>FPFストレッチ<br>14:45~15:05      |                                                            |
| キッズ・ジュニア<br>体操教室<br>16:30~17:20<br>(スクール)      | キッズ<br>Hip Hop<br>16:30~17:20<br>(スクール)                              |                                          | 幼児・ジュニア<br>スイミング<br>15:30~16:30<br>(スクール)                  |
| ジュニア<br>体操教室<br>17:30~18:20<br>(スクール)          | ジュニア<br>Hip Hop<br>17:30~18:20<br>(スクール)                             |                                          | 幼児・ジュニア<br>スイミング<br>16:30~17:30<br>(スクール)                  |
| ●定員制 25名●<br>POWER Cardio<br>前田<br>19:10~19:55 | ビギナーピラティス<br>平野<br>19:15~19:45                                       | ●定員制 8名●<br>コアトレーニング<br>20:15~20:35      | アクアビクス<br>金森<br>20:30~21:15                                |
| ベージュエアロ<br>真澄<br>20:15~21:00                   | パワーヨガ<br>佐々木<br>20:00~21:00                                          | ●定員制 8名●<br>クロスサーキット<br>20:55~21:15      |                                                            |
| FIGHT DO<br>エレブ<br>21:15~22:00                 | ウェービング<br>真澄<br>21:15~22:15                                          |                                          |                                                            |

| 土                                              |                                                                      |                                          |                                           |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 第1スタジオ                                         | 第2スタジオ                                                               | ファンクショナルエリア                              | プール                                       |
| ミドルエアロ<br>酒井<br>10:15~11:15                    | ●定員制 40名●<br>足心ヨーガ<br>小松<br>(井坂ヨーガ研究所)<br>10:15~11:15<br>参加券配布 10:00 |                                          | 幼児・ジュニア<br>スイミング<br>10:30~11:30<br>(スクール) |
| MEGADANZ<br>酒井<br>11:30~12:15                  | ボールリラクゼーション<br>11:45~12:15 杉浦                                        |                                          | 幼児・ジュニア<br>スイミング<br>11:30~12:30<br>(スクール) |
| パレトン<br>杉浦<br>12:30~13:15                      |                                                                      | ●定員制 6名●<br>FLOWIN ワークアウト<br>13:00~13:20 | アクアビクス<br>久保田<br>13:00~13:45              |
| 太極拳<br>樊孟<br>13:25~14:15                       |                                                                      | ●定員制 8名●<br>FPF ストレッチ<br>13:35~13:55     |                                           |
| ZUMBA<br>早見<br>14:30~15:15                     |                                                                      | ●定員制 8名●<br>FPF ワークアウト<br>14:10~14:30    | 幼児・ジュニア<br>スイミング<br>14:15~15:15<br>(スクール) |
| ●定員制 25名●<br>POWER Cardio<br>堀江<br>15:30~16:15 |                                                                      | ●定員制 8名●<br>クロスサーキット<br>14:45~15:05      | 幼児・ジュニア<br>スイミング<br>15:15~16:15<br>(スクール) |
| キッズ<br>新体操<br>16:30~17:20<br>(スクール)            | キッズ<br>新体操<br>16:30~17:20<br>(スクール)                                  | ●定員制 8名●<br>コアトレーニング<br>16:30~16:50      | ジュニア<br>スイミング<br>16:15~17:15<br>(スクール)    |
| ジュニア<br>新体操<br>17:25~18:25<br>(スクール)           | ジュニア<br>新体操<br>17:25~18:25<br>(スクール)                                 | ●定員制 6名●<br>FLOWIN ワークアウト<br>17:00~17:20 | ジュニア<br>スイミング<br>17:15~18:15<br>(スクール)    |
|                                                | ピラティス<br>池田<br>18:30~19:15                                           | ●定員制 6名●<br>FLOWIN ワークアウト<br>17:35~17:55 | 成人スイミング<br>初心~上級<br>18:15~19:15<br>(スクール) |
| ●定員制 33名●<br>UBOUND<br>山田<br>19:20~20:05       |                                                                      |                                          | 成人スイミング<br>マスターズ<br>19:20~20:20<br>(スクール) |

| 日                                                 |                                    |                                          |                                           |
|---------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 第1スタジオ                                            | 第2スタジオ                             | ファンクショナルエリア                              | プール                                       |
| マスターエアロ<br>余香(ゆか)<br>10:30~11:30                  |                                    | ●定員制 6名●<br>FLOWIN ワークアウト<br>11:00~11:20 | アクアビクス<br>長尾<br>10:45~11:30               |
| ミドルステップ<br>余香(ゆか)<br>12:00~12:45                  | Asty Yoga<br>リフレッシュ<br>12:00~12:45 |                                          |                                           |
| ●定員制 ●<br>週替わり<br>(講師アパレルを履き替わります)<br>13:15~14:00 | ヒップホップ<br>Shione<br>13:10~14:10    | ●定員制 8名●<br>クロスサーキット<br>14:05~14:25      | 成人スイミング<br>中級~上級<br>14:30~15:30<br>(スクール) |
| リトモス<br>坂田<br>14:20~15:05                         |                                    | ●定員制 8名●<br>クロスサーキット<br>16:15~16:35      |                                           |
| MEGADANZ<br>坂田<br>15:20~16:05                     |                                    |                                          |                                           |

**プログラムネット予約について**

- アスティ専用連絡アプリへの登録が必要です
- OUBOUND・RadicalPower・PowerCardio・ファンクショナルレッスンはネット予約対象レッスンとなります
- 定員に満たない場合は30分前からマシジムカウンターにて当日参加券を配布します
- ネット環境がない方に限り、フロントにてご予約を承ります

**マシンジムご利用にあたり**

- 体調チェック(血圧測定)は必ず行いましょう
- お水を残さないようにクールダウンをしましょう
- マイペース(ニコニコベース)で行いましょう
- 皆様が気持ちよくご利用できるようにマナーを守りましょう
- 水分補給は随時行いましょう

**スタジオご利用にあたり**

- 室内専用シューズをご利用ください
- 開始後5分以降の入場はご遠慮ください
- 事前の場所取りはお断りします
- マット使用後は必ず汗を拭いてください
- ※ヨガ・ピラティスのみ開始時刻後の入場はご遠慮ください

**プールご利用にあたり**

- 頭から全身にしっかりシャワーを浴びてください
- お化粧、整髪料などはしっかりと落としてください
- 装飾品、コンタクトレンズなどははずしてください
- 遊具のご使用はお断りします
- 準備運動をしっかりとしてから入水してください
- スイムキャップを必ず着用してください
- コース内は右側通行となります
- プログラムは最大3コース使用する場合がございます
- プログラム開始後10分以降の入場はご遠慮ください

おねがい

- 祝祭日の18:00以降スタートのレッスンは開催されませんのであらかじめご了承ください。
- ※閉館は19:00となります。
- プログラム、担当インストラクターは都合により変更する場合があります