

プログラムスケジュール 2018.5～

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 山口 10:30～11:20	Style+ 10:50～11:10 山田	●定員制 6名● FLOWIN ワークアウト 11:15～11:35	アクアビクス 10:30～11:15 袴田	●定員制 33名● uaound 難波 10:30～11:15	●定員制 35名● ピラティス 池田 10:20～11:05 参加券配布 10:00		ベビースイミング 10:30～11:30 (スクール)	FIGHT DO 難波 10:30～11:15	サルサ Junko (エルメスダンスカンパニー) 10:30～11:30	●定員制 6名● FLOWIN ワークアウト 11:00～11:20	成人スイミング 初心～上級 11:00～12:00 (スクール)
リトモス 上間 11:45～12:30	Asty Yoga リフレッシュ 11:30～12:15 山田	●定員制 8名● クロスサーキット 12:00～12:20		フラダンス キリナヘ 11:30～12:30	Style+ 11:30～11:50 難波			●定員制 35名● アクション 堀江 11:35～12:20	Asty Yoga リフレッシュ 11:45～12:30 岩田		
ZUMBA 上間 12:45～13:30	ビギナーピラティス 13:00～13:30 山田			ベージュエアロ 内海 13:00～13:45		●定員制 6名● FLOWIN ワークアウト 12:00～12:20				●定員制 8名● クロスサーキット 12:45～13:05	
FIGHT DO 平野 13:45～14:30		●定員制 8名● FPFワークアウト 14:00～14:20	成人スイミング 初心～上級 14:00～15:00 (スクール)						気功 渡邊 12:50～13:50		
●定員制 35名● アクション 丸山 14:45～15:15				メガダンス 成久 14:15～15:00					パレオン 野並 12:45～13:30		
		●定員制 8名● FPF ストレッチ 15:45～16:05	幼児・ジュニア スイミング 15:30～16:30 (スクール)	パワーヨガ RITSUKO 15:15～16:15					コンディショニングパレエ エレナ 14:00～15:00		アクアビクス 酒井 14:00～14:45
リトル チアダンス 15:50～16:40 (スクール)			幼児・ジュニア スイミング 16:30～17:30 (スクール)	キッズ・ジュニア 体操教室 16:30～17:20 (スクール)	キッズ クラシックパレエ 16:25～17:25 (スクール)						
キッズ チアダンス 16:50～17:45 (スクール)			ジュニア スイミング 17:30～18:30 (スクール)	ジュニア 体操教室 17:30～18:20 (スクール)	ジュニア クラシックパレエ 17:30～18:30 (スクール)						
ジュニア チアダンス 17:50～18:45 (スクール)											
●定員制 35名● アクション 平野 19:15～20:00	リトモス 大城 19:15～20:00	●定員制 6名● FLOWIN ワークアウト 19:00～19:20		FIGHT DO 内海 19:15～20:00							
		●定員制 6名● FLOWIN ワークアウト 19:35～19:55	●受付19:00 定員20名 グループスイム はじめてクロール背泳ぎ 19:30～20:00 長崎								
メガダンス 大城 20:15～21:00	Asty Yoga フロー 20:15～21:00 岩田	●定員制 8名● クロスサーキット 20:15～20:35	アクアビクス 20:30～21:15 荒井		パレオン 野並 20:10～20:55						
		●定員制 8名● クロスサーキット 20:50～21:10									
マスターステップ 高井 21:15～22:15	ヒップホップ YOCO 21:15～22:15										

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 米城 10:30～11:15	●定員制 40名● 足心ヨーガ 明石 (井坂ヨーガ研究所) 10:20～11:20 参加券配布 10:00	●定員制 6名● FLOWIN ワークアウト 10:45～11:05	ベビースイミング 10:30～11:30 (スクール)
ミドルエアロ 米城 11:30～12:30	ボールリラクゼーション 11:35～12:05 杉浦		
FIGHT DO 13:10～13:40	ベージュエアロ 杉浦 12:20～13:05		
Asty Yoga フロー 14:05～14:50 内海	フラダンス 福富 14:00～15:00	●定員制 8名● クロスサーキット 14:00～14:20	パラエティウォーキング 12:45～13:15 井上
らくらくウォーキング 15:05～15:35 内海		●定員制 8名● FPFストレッチ 14:45～15:05	●受付13:30 定員20名 グループスイム スイスイクロール背泳ぎ 14:00～14:30 池井
キッズ・ジュニア 体操教室 16:30～17:20 (スクール)	キッズ Hip Hop 16:30～17:20 (スクール)		幼児・ジュニア スイミング 15:30～16:30 (スクール)
ジュニア 体操教室 17:30～18:20 (スクール)	ジュニア Hip Hop 17:30～18:20 (スクール)		幼児・ジュニア スイミング 16:30～17:30 (スクール)
●定員制 33名● uaound 難波 19:10～19:55	ビギナーピラティス 19:15～19:45 平野	●定員制 6名● FLOWIN ワークアウト 20:15～20:35	アクアビクス 金森 20:30～21:15
ベージュエアロ 真澄 20:15～21:00	パワーヨガ 佐々木 20:00～21:00	●定員制 8名● クロスサーキット 20:55～21:15	
FIGHT DO エレナ 21:15～22:00	ウェービング 真澄 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 酒井 10:15～11:15	●定員制 40名● 足心ヨーガ 小松 (井坂ヨーガ研究所) 10:15～11:15 参加券配布 10:00		幼児・ジュニア スイミング 10:30～11:30 (スクール)
メガダンス 酒井 11:30～12:15	ボールリラクゼーション 11:45～12:15 杉浦		幼児・ジュニア スイミング 11:30～12:30 (スクール)
パレオン 杉浦 12:30～13:15			
太極拳 樊孟 13:25～14:15		●定員制 6名● FLOWIN ワークアウト 13:00～13:20	アクアビクス 久保田 13:00～13:45
ZUMBA 早見 14:30～15:15		●定員制 6名● FPF ストレッチ 13:35～13:55	
		●定員制 6名● FPF ワークアウト 14:10～14:30	
●定員制 35名● アクション 難波 15:30～16:15		●定員制 8名● クロスサーキット 14:45～15:05	幼児・ジュニア スイミング 14:30～15:30 (スクール)
			幼児・ジュニア スイミング 15:30～16:30 (スクール)
		●定員制 6名● FLOWIN ワークアウト 17:00～17:20	ジュニア スイミング 16:30～17:30 (スクール)
FIGHT DO 難波 18:40～19:25	ピラティス 池田 18:30～19:15	●定員制 6名● FLOWIN ワークアウト 17:35～17:55	成人スイミング 初心～上級 18:15～19:15 (スクール)
●定員制 33名● uaound 山田 19:40～20:25			成人スイミング マスターズ 19:20～20:20 (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 余香(ゆか) 10:30～11:30		●定員制 6名● FLOWIN ワークアウト 11:00～11:20	アクアビクス 長尾 10:45～11:30
ミドルステップ 余香(ゆか) 12:00～12:45	Asty Yoga リフレッシュ 12:00～12:45		
●定員制 33名● uaound 13:15～14:00	ヒップホップ Shione 13:10～14:10	●定員制 8名● クロスサーキット 14:05～14:25	
リトモス 坂田 14:20～15:05			成人スイミング 中級～上級 14:30～15:30 (スクール)
メガダンス 坂田 15:20～16:05		●定員制 8名● クロスサーキット 16:15～16:35	

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・Dアクション・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分前からマシン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

プログラムご利用にあたり

- 体調チェック(血圧測定)は必ず行いましょう
- お疲れ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(ニコニコペース)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

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
- ※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
- 予約制プログラムはフロントカウンター横にて整理券を配布いたします

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
- お風呂、コンタクトレンズなどは必ずお断りください
- お道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ります
- 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