

プログラムスケジュール

アスティスポーツクラブ 八田 2025 年8月

月			
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
●定員制 50名● はじめて太極拳 山 口 10:30～11:15	●定員制 22名● 体質改善ヨガ 黒 田 10:30～11:15	●定員制 8名● 全身ストレッチ 10:10～10:25	
●定員制 55名● ZUMBA 上 間 11:45～12:30	●定員制 22名● ピラティス 中 川 11:45～12:30	●定員制 6名● FLOWINワークアウト 11:20～11:40	
●定員制 50名● STRONG NATION™ 上 間 12:45～13:30	●定員制 22名● バレトン 中 川 12:45～13:30	●定員制 8名● コアトレーニング 12:35～12:55	グループスイム スイスイクロール背泳ぎ 11:45～12:15 長谷川
●定員制 50名● FIGHT DO➡ 坂 田 13:45～14:30	●定員制 22名● ボディコンディショニング 上 間 13:45～14:30	●定員制 8名● コアトレーニング 12:35～12:55	
●定員制 50名● 初中級エアロ 長谷川 14:45～15:30	健康運動教室 (スクール) 14:45～15:30	●定員制 8名● ヒップトレーニング 13:10～13:30	
			成人スイミング 初心～上級 14:00～15:00 (スクール)
●定員制 50名● 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 15:30～16:30 (スクール)
●定員制 50名● キッズ チアダンス 16:50～17:45 (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 50名● ジュニア チアダンス 17:50～18:45 (スクール)			ジュニア スイミング 17:30～18:30 (スクール)
●定員制 50名● FIGHT DO➡ 東 19:15～20:00			
●定員制 30名● POWER➡ 高 井 20:15～21:00	●定員制 22名● 体質改善ヨガ 黒 田 20:15～21:00	●定員制 6名● FLOWINワークアウト 20:10～20:30	
●定員制 30名● マスターステップ 高 井 21:15～22:00	●定員制 22名● はじめてヒップホップ MOMOKA 21:15～22:15	●定員制 8名● クロスサーキット 20:45～21:05	アクアビクス 印 田 20:30～21:15
		●定員制 8名● ベーシックボール 21:20～21:40	

火			
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
●定員制 50名● MEGADANZ 酒 井 10:30～11:15	●定員制 22名● 気功 渡邊 10:15～11:15	●定員制 8名● 全身ストレッチ 10:10～10:25	
●定員制 50名● 初級エアロ 酒 井 11:30～12:15	●定員制 22名● サル サ EMIKO (エルメスダンスカンパニー) 11:45～12:45	●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 10:30～11:30 (スクール)
●定員制 31名● UNG jump 安 井 12:30～13:00		●定員制 8名● 骨盤コンディショニング 11:40～12:00	
●定員制 50名● ベーシックエアロ 真 澄 13:15～14:00	●定員制 22名● OXIGENO 安 井 13:15～14:00		アクアビクス 印田 12:30～13:15
●定員制 50名● 体幹アップヨガ ミツエリ 14:15～15:00	●定員制 22名● ウェープリング 真 澄 14:15～15:00	●定員制 8名● 骨盤コンディショニング 14:05～14:25	
		●定員制 6名● FLOWINワークアウト 14:40～15:00	
		●定員制 8名● 全身リンパケア 15:10～15:30	
キッズ・ジュニア 体操教室 15:30～16:20 (スクール)			幼児・ジュニア スイミング 15:30～16:30 (スクール)
キッズ・ジュニア 体操教室 16:30～17:20 (スクール)			幼児・ジュニア スイミング 16:30～17:30 (スクール)
ジュニア 体操教室 17:30～18:20 (スクール)			ジュニア スイミング 17:30～18:30 (スクール)
●時間変更● ●定員制 31名● UBOUND 太田 19:15～20:00	●定員制 22名● ウエルネスヨガ 石 塚 19:15～20:00		
●定員制 30名● マスターステップ 石 塚 20:15～21:00	●定員制 22名● ボディコンディショニング 20:30～21:00 上間	●定員制 6名● FLOWINワークアウト 20:10～20:30	●担当変更● グループスイム スイム500M 20:15～20:45 村井
●定員制 50名● ZUMBA 上 間 21:15～22:00		●定員制 8名● ヒップトレーニング 20:45～21:05	
		●定員制 8名● 筋膜リリース 21:15～21:35	

水			
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
●定員制 50名● リトモス 坂 田 10:30～11:15	●定員制 22名● ピラティス 池 田(み) 10:20～11:05	●定員制 8名● 全身ストレッチ 10:35～10:50	ベビースイミング 10:30～11:30 (スクール)
●定員制 30名● ベーシックステップ 坂田 11:30～12:15	●定員制 22名● フラダンス キリナへ 11:35～12:35	●定員制 8名● コアトレーニング 11:20～11:40	
●定員制 50名● なりきりPOPS あやの 12:45～13:30	●定員制 22名● やさしいヨガ MIKU 12:50～13:35	●定員制 6名● FLOWINワークアウト 12:40～13:00	●担当変更● グループスイム はじめてクロール背泳ぎ 12:00～12:30 長谷川
●定員制 50名● サルセッション 大 橋 13:50～14:35	●定員制 22名● パワーヨガ上級 MIKU 13:50～14:35	●定員制 8名● ヒップトレーニング 13:20～13:40	成人スイミング 初心～上級 13:00～14:00 (スクール)
	●定員制 22名● 身体ほぐしヨガ RIYO 14:50～15:35		アクアビクス CHIEKO 14:15～15:00
キッズ・ジュニア 体操教室 15:30～16:20 (スクール)		●定員制 8名● 全身ストレッチ 15:00～15:20	
キッズ・ジュニア 体操教室 16:30～17:20 (スクール)	キッズ クラシックバレエ 16:25～17:20 (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 クラシックバレエ 17:35～18:30 (スクール)		幼児・ジュニア スイミング 16:30～17:30 (スクール)
			ジュニア スイミング 17:30～18:30 (スクール)
●定員制 50名● リトモス 坂 田 19:15～20:00	少林寺拳法 18:45～19:45 (スクール)		
●定員制 50名● MEGADANZ 坂 田 20:15～21:00	●定員制 22名● Musicヨガ 黒 田 20:15～21:00	●定員制 6名● FLOWINワークアウト 20:10～20:30	成人スイミング 初心～上級 19:30～20:30 (スクール)
●定員制 50名● FIGHT DO➡ 鈴 木 21:15～22:00	●NEW● ●定員制 22名● フラダンス 祖父江 21:15～22:00	●定員制 8名● コアトレーニング 20:45～21:05	

プログラムスケジュール

アスティスポーツクラブ 八田 2025 年8月

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
●定員制 55名● ZUMBA 米 城 10:30～11:15	●定員制 22名● 足心ヨーガ 明 石 10:20～11:20	●定員制 8名● 全身ストレッチ 10:10～10:25	
●定員制 55名● MEGADANZ 米 城 11:30～12:15	●定員制 22名● AstyYoga リフレッシュ 11:35～12:20 堀内	●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)
●定員制 50名● OXIGENO 12:35～13:05 米城	●定員制 22名● 骨盤調整ヨガ MIKU 12:35～13:20		●定員制 8名● 水中ウォーキング 12:30～13:00 村井
●定員制 50名● ダンスフィット 野 並 13:25～14:10	●定員制 22名● バランスアップヨガ MIKU 13:35～14:20	●定員制 8名● 骨盤コンディショニング 12:50～13:10	
●定員制 50名● リトモス 野 並 14:25～15:10	●定員制 22名● ピラティス 14:35～15:05 安 井	●定員制 8名● ヒップトレーニング 13:50～14:10	グループスイム スイスイロール背泳ぎ 14:00～14:30 松崎
		●定員制 8名● 筋膜リリース 15:15～15:35	
キッズ・ジュニア 体操教室 15:30～16:20 (スクール)			幼児・ジュニア スイミング 15:30～16:30 (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 Hip Hop 16:30～17:20 (スクール)		幼児・ジュニア スイミング 16:30～17:30 (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)		ジュニア スイミング 17:30～18:30 (スクール)
●定員制 31名● UBOUND 東 19:15～20:00			
●定員制 50名● なりきりPOPS にいな 20:15～21:00	●定員制 22名● パワーヨガ 佐々木 20:15～21:15	●定員制 6名● FLOWINワークアウト 20:05～20:25	
●定員制 30名● マスターステップ 石 塚 21:15～22:00	●定員制 22名● 体調整ピラティス 佐々木 21:30～22:15	●定員制 8名● ヒップトレーニング 20:35～20:55	
		●定員制 8名● コアトレーニング 21:10～21:30	

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
●定員制 50名● ミドルエアロ 酒 井 10:15～11:00	●定員制 22名● 足心ヨーガ 小 松 10:15～11:15		
●定員制 55名● MEGADANZ 酒 井 11:15～12:00	●定員制 22名● ダイエットピラティス 野 並 11:30～12:15		幼児・ジュニア スイミング 10:30～11:30 (スクール)
●定員制 50名● リトモス 野 並 12:30～13:15	●定員制 22名● リフレッシュヨガ ミツエリ 12:30～13:15		幼児・ジュニア スイミング 11:30～12:30 (スクール)
●定員制 50名● ZUMBA NAMI 13:30～14:15	●定員制 15名● FIGHT DO 鈴木 13:30～14:15		アクアビクス 久保田 13:00～13:45
●定員制 50名● なりきりPOPS にいな 14:30～15:15	●定員制 22名● 究極の癒し&姿勢改善 NAMI 14:30～15:15	●定員制 8名● ヒップトレーニング 14:20～14:40	幼児・ジュニア スイミング 14:15～15:15 (スクール)
●定員制 30名● POWER 鈴 木 15:30～16:15	●定員制 22名● 太極拳 鷲 足 15:30～16:30	●定員制 8名● 筋膜リリース 14:50～15:10	幼児・ジュニア スイミング 15:15～16:15 (スクール)
キッズ 新 体 操 16:30～17:20 (スクール)			ジュニア スイミング 16:15～17:15 (スクール)
ジュニア 新 体 操 17:25～18:25 (スクール)	●定員制 22名● ピラティス 池 田(み) 18:30～19:15		ジュニア スイミング 17:15～18:15 (スクール)
●定員制 31名● UBOUND 東 19:20～20:05			成人スイミング 初心～上級 18:15～19:15 (スクール)
			マスターズスイム 19:20～20:20 3コース使用

開講日は成人スイミング
に準じます

おねがい
○祝祭日の18:00以降のプログラムは開催されません ※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
○レベルにより参加をご遠慮いただく場合があります、ご了承ください

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
●定員制 50名● サルセッション MAIKA 10:30～11:15	●定員制 22名● ストレッチヨガ 黒田 10:30～11:15		アクアビクス 長 尾 10:45～11:30
●定員制 50名● ZUMBA MAIKA 11:30～12:15	●定員制 22名● パワーフローヨガ 黒田 11:30～12:15		
●定員制 50名● 連絡アプリ インフォメーション参照	●定員制 22名● ヒップホップ Riz 13:00～14:00	●定員制 6名● FLOWINワークアウト 12:30～12:50	
●定員制 50名● リトモス 坂 田 14:15～15:00		●定員制 8名● コアトレーニング 13:50～14:10	
●定員制 50名● MEGADANZ 坂 田 15:15～16:00			

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
○全てのレッスンが予約対象になります
○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
○疲れを残さないようにクールダウンをしっかりとしましょう
○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
○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
○事前の場所取りはお断りします
○開始時刻後の入場はご遠慮ください
○マット使用後は必ず汗を拭いてください
○レッスン開始5分にインストラクターがお名前を呼び予約順で入場できます

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、お化粧や整髪料などはしっかり落としてください
○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вим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あり、開始時刻後の入場はご遠慮ください