





# プログラムスケジュール

アスティスポーツクラブ大府  
2025年5月1日～

金				土				日			
メインスタジオ	ホットスタジオ	ファンクショナルエリア	プール	メインスタジオ	ホットスタジオ	ファンクショナルエリア	プール	メインスタジオ	ホットスタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10											
11	ZUMBA NAMI 10:30~11:15		ベブースイミング 10:30~11:30 1~3コース使用 (スクール)	ZUMBA me 10:30~11:15	骨盤エクササイズ 伊藤(美) 10:30~11:15		幼児・ジュニア スイミング 9:30~12:40 (スクール)  ※フィットネス会員は ご利用できません	キッズ体操教室 9:30~10:20 (スクール)			幼児・ジュニア スイミング 9:30~11:40 (スクール)  ※フィットネス会員は ご利用できません
12	POWER CADIO 11:30~12:15 鈴木正		アクアピクス 日高 12:00~12:45	STRONG NATION™ me 11:30~12:15				キッズ体操教室 10:30~11:20 (スクール)	やさしいヨガ 榊原 10:30~11:15		TRX Stretch 11:15~11:30
13	太極拳 宮梅 12:30~13:30	AstyYoga リズム(ストレッチ)鈴木正 12:30~13:15						キッズ・ジュニア体操教室 11:30~12:20 (スクール)			TRX Workout 11:40~11:55
14	サルサ EMIKO 14:00~15:00	ポールde姿勢改善 佐藤 14:15~14:45		ウェーブリング 伊藤(好) 14:00~14:45	大人のやさしい バレエ教室 14:00~15:00 (スクール)						TRX Core 12:05~12:20
15											TRX サーキット 12:30~12:45
16											
17	キッズ体操教室 16:00~16:50 (スクール)		キダー 幼児・ジュニア スイミング 15:15~19:35 (スクール)  ※フィットネス会員は ご利用できません	ベーシックエアロ 伊藤(好) 15:00~15:50	エイベックス キッズ&ティーンS 15:45~16:45 (スクール)		幼児・ジュニア スイミング 14:15~18:35 (スクール)  ※フィットネス会員は ご利用できません				
18	キッズ・ジュニア体操教室 17:00~17:50 (スクール)										
19	ジュニア体操教室 18:00~18:50 (スクール)			FIGHT DO NAHO 17:15~18:00	エイベックス キッズ&ティーン B&N 17:00~18:30 (スクール)						
20	なりきりPOPS 佐藤 19:15~20:00	エイベックス ティーンB 18:50~20:20 (スクール)		UBOUND NAHO 18:15~19:00		TRX Workout 18:30~18:45					
21	リトモス 遠藤 20:15~21:00					TRX Core 18:55~19:10	マスターズ (メニュー提供のみ) 18:45~19:30				
22	メガダンス 伊藤(好) 21:15~22:00	ナチュラルヨガ Yasuko 21:15~22:00	中上級4種目スイム 奥村 20:00~20:45		骨盤エクササイズ 伊藤(美) 19:30~20:15						

### プログラムご参加にあたり

- レッスン開始後の入場はできません
- スタジオへの入場はレッスン開始10分前からになります
- 事前の場所取りはお断りします
- 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
- 初めて参加される方はお気軽にスタッフまで声をかけてください
- 祝日の17:00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18:00です
- 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
- レッスンのレベルにより、参加をご遠慮いただく場合がありますので、あらかじめご了承ください
- はじめてプログラムに参加される方にお奨めの初心者でも安心して参加していただけるプログラムです
- 茶色のレンタルマットをご利用される場合は、バスタオルを上に乗せてご利用ください。

### 予約プログラムご利用にあたり

- プログラムにご参加いただくためにはプログラムプラスのご登録が必要になります。
- メインスタジオ、HOTスタジオのプログラムは完全予約制となります。
- ファンクショナルレッスンは予約制ですが、当日空きがあればご参加いただけます。
- 電話で予約はできません。れんらくアプリにて予約となります。
- アプリにての予約はレッスン開始10分前まで。キャンセルはレッスン開始15分前まで受付けております。

### ガイドライン

- プログラムを含むトレーニング中のマスクの着用は任意となります。
- スタジオへのご入場の際は、スタッフの指示に従ってご入場ください。
- スタッフの健康管理も徹底している状況により、体調不良の場合はスタッフの出動を自棄させる場合があります。その場合、急な代行や休講となりますので、予めご了承ください。

### 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
- お化粧品、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
- プログラムは最大3コース使用する場合がござります
- コース内は右側通行となります
- スイミングスクール中のご利用いただけません。(ベビーは除く)

