

臨時プログラムスケジュール

8/10 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
10	● 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 25名 ● ZUMBA 米城 10:30~11:15	● 定員制 6名 ● FLOWINワークアウト 10:45~11:05	
11		● 定員制 20名 ● ミドルエアロ 米城 11:30~12:10		ベビースイミング 10:30~11:30 (スクール)
12	ボールリラクゼーション 11:35~12:05 杉浦			
13		ベーシックエアロ 杉浦 12:20~13:05		パラエティウォーキング 12:45~13:15 井上
14		● 定員制 20名 ● FIGHT DO 13:15~13:45 山田		
15	Asty Yoga フロー 14:05~14:50 大矢	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	● 受付 13:30 定員 20名 ● グループスイム スイスイロール背泳ぎ 14:00~14:30 池井
16		● 定員制 30名 ● らくらくウォーキング 15:05~15:35 大矢	● 定員制 8名 ● FPFストレッチ 14:45~15:05	
17	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)
18	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)
19		● 定員制 15名 ● POWER cardio 前田 19:10~19:55		
20	パワーヨガ 佐々木 20:00~21:00	● 定員制 25名 ● ベーシックエアロ 真澄 20:15~21:00	● 定員制 8名 ● コアトレーニング 20:15~20:35	
21	● 定員制 30名 ● ウェービング 真澄 21:15~22:15	● 定員制 20名 ● FIGHT DO エレナ 21:15~22:00	● 定員制 8名 ● クロスサーキット 20:55~21:15	アクアビクス 金森 20:30~21:15

8/11 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
10	● 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	● 定員制 20名 ● ミドルエアロ 酒井 10:15~11:15		幼児・ジュニア スイミング 10:30~11:30 (スクール)
11		● 定員制 25名 ● MEGADANZ 酒井 11:30~12:15		幼児・ジュニア スイミング 11:30~12:30 (スクール)
12	ボールリラクゼーション 11:45~12:15 杉浦			
13		● 定員制 25名 ● バレトン 杉浦 12:30~13:15	● 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
14		● 定員制 30名 ● 太極拳 樊孟 13:25~14:15	● 定員制 8名 ● FPFストレッチ 13:35~13:55	
15		● 定員制 25名 ● ZUMBA 早見 14:30~15:15	● 定員制 8名 ● FPFワークアウト 14:10~14:30	幼児・ジュニア スイミング 14:15~15:15 (スクール)
16		● 定員制 15名 ● POWER cardio 堀江 15:30~16:15	● 定員制 8名 ● コアトレーニング 16:30~16:50	幼児・ジュニア スイミング 15:15~16:15 (スクール)
17	キッズ 新体操 16:30~17:20 (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 16:15~17:15 (スクール)
18	ジュニア 新体操 17:25~18:25 (スクール)		● 定員制 6名 ● FLOWINワークアウト 17:35~17:55	ジュニア スイミング 17:15~18:15 (スクール)

8/12 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
10		● 定員制 20名 ● マスターエアロ 余吾(ゆ) 10:30~11:30		
11			● 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
12	Asty Yoga リフレッシュ 12:00~12:45	● 定員制 20名 ● ミドルステップ 余吾(ゆ) 12:00~12:45		
13			● 定員制 8名 ● クロスサーキット 13:15~13:35	
14		● 定員制 25名 ● リトモス 坂田 14:20~15:05	● 定員制 8名 ● クロスサーキット 13:40~14:00	
15		● 定員制 25名 ● MEGADANZ 坂田 15:20~16:05	● 定員制 8名 ● クロスサーキット 14:05~14:25	成人スイミング 中級~上級 14:30~15:30 (スクール)
16			● 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
- UBOUND・POWER・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分前からマシンジムカウンターにて当日参加券を配布致します
- 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
- 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
- 初めて参加される方はスタッフまで声をかけてください

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
- 開始後5分以降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
- ※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
- ※ご本人様のみ有効となります

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