

プログラムスケジュール

アスティスポーツクラブ 八田 2021年3月5日～

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 25名● ZUMBA 米城 10:30～11:15	●定員制 14名● 足心ヨーガ 明石 (井坂ヨーガ研究所) 10:20～11:20	●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 25名● リトモス 米城 11:45～12:30	●定員制 14名● Asty Yoga リフレッシュ 11:50～12:35 弓削	●定員制 8名● 骨盤コンディショニング 12:45～13:05	水中ウォーキング 12:45～13:15 井上
●定員制 25名● ベーシックエアロ 杉浦 13:00～13:45		●定員制 8名● コアトレーニング 13:50～14:10	●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 杉山
●定員制 25名● Asty Yoga フロー 14:15～15:00 弓削		●定員制 8名● 筋膜リリース 14:25～14:45	
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 25名● UBOUND 五十嵐 19:15～20:00	●定員制 14名● パワーヨガ 佐々木 19:30～20:30	●定員制 8名● コアトレーニング 19:50～20:10	水中ウォーキング 20:15～20:45 石川
●定員制 25名● FIGHT DO 平野 20:20～21:05		●定員制 8名● ヒップトレーニング 20:35～20:55	
●定員制 25名● ベーシックエアロ 加古 21:30～22:15	●定員制 14名● 体調整ピラティス 佐々木 21:00～22:00		

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 25名● ミドルエアロ 酒井 10:15～11:00	●定員制 14名● 足心ヨーガ 小松 (井坂ヨーガ研究所) 10:15～11:15		幼児・ジュニア スイミング 10:30～11:30 (スクール)
●定員制 25名● MEGADANZ 酒井 11:30～12:15	●定員制 14名● パワーコンディショニング 11:45～12:15 HICKEY		幼児・ジュニア スイミング 11:30～12:30 (スクール)
●定員制 25名● 美ユーターBody Wave HICKEY 12:45～13:30			
●定員制 25名● ZUMBA HICKEY 14:00～14:45		●定員制 8名● FPFストレッチ 13:35～13:55	アクアピクス 久保田 13:00～13:45
●定員制 20名● POWER> cadio 水野 15:15～16:00	●定員制 14名● 太極拳 鷲足 15:15～16:15	●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)
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 17:05～17:25	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 8名● 筋膜リリース 17:40～18:00	ジュニア スイミング 17:15～18:15 (スクール)
●定員制 25名● UBOUND 後藤 19:20～20:05	●定員制 14名● ピラティス 池田(み) 18:30～19:15		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

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 25名● マスターエアロ 余吾 10:30～11:15			アクアピクス 長尾 10:45～11:30
●定員制 20名● ミドルステップ 余吾 11:45～12:30	●定員制 14名● やさしいヨガ ERI 12:00～12:45	●定員制 6名● FLOWIN'ワークアウト 11:20～11:40	
連絡アプリ インフォメーション参照		●定員制 6名● FLOWIN'ワークアウト 12:30～12:50	
週替わり 13:00～13:45	●定員制 14名● ヒップホップ YU 13:15～14:15		
●定員制 25名● リトモス 坂田 14:20～15:05		●定員制 8名● ヒップトレーニング 13:55～14:15	
●定員制 25名● MEGADANZ 坂田 15:35～16:20			

- 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
 - 全てのレッスス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
 - 開始時刻後の入場はご遠慮ください
 - レッスン開始10分前に入場できます
 - 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
- プールご利用にあたり**
- 頭から全身にしっかりとシャワーを浴び、お化粧や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
 - 準備運動をしっかりとしてから入水してください
 - 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ます、開始後5分以降の入場はご遠慮ください
 - 遊具のご使用はお断りします
 - スイムキャップを必ず着用してください