

# プログラムスケジュール

アスティスポーツクラブ大府  
2020年9月1日～

月				火				水			
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
予約制 パレトン 戸田 10:30~11:15	予約制 ウエルネスヨガ YUKI 10:30~11:15			予約制 ZUMBA 10:30~11:00 上間	予約制 四季ヨガ Yasuko 10:15~11:00		ベビースイミング 10:30~11:30 1~2コース使用(スクール)	予約制 UBOUND 井		ストレッチ&ヨガ 10:30~10:50	予約制 アクアピクス 重松 10:45~11:30
	予約制 ピギナーピラティス 中西 11:45~12:30	ストレッチ 11:55~12:10	はじめてスイム 12:00~12:30 山田		予約制 コアトレ&ピラティス Yasuko 11:30~12:15				予約制 Asty Yoga リフレッシュ 11:15~12:00 河本	FPF (Stretch) 11:30~11:45	
		TRX Workout 13:15~13:30		予約制 Asty Yoga リフレッシュ 13:00~13:45 河本		ダンベルエクササイズ 12:30~12:45		予約制 メガダンス 13:00~13:30 伊藤好	予約制 パワーヨガ 重松 12:30~13:15		中級4種目スイム 浦山 13:00~13:45
予約制 UBOUND 14:15~14:45 高島		TRX Core 13:40~13:55		予約制 FIGHT DO 14:15~14:45 浦山	予約制 フィットネスバレエ 14:30~15:00 伊藤美	ポディアジャスト 12:55~13:15		予約制 ウェープリング 伊藤(好) 14:00~14:45		TRX Workout 14:15~14:30	TRX Core 14:40~14:55
			幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 1~4コース使用(スクール)	予約制 キッズ体操教室 15:30~16:20 (スクール)	予約制 骨盤エクササイズ 15:30~16:00 伊藤美		幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 1~4コース使用(スクール)	キッズ体操教室 15:30~16:20 (スクール)	予約制 フィットネスバレエ 15:15~15:45 伊藤美		幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 1~4コース使用(スクール)
			幼児・ジュニア スイミング 16:30~17:30 1~6コース使用(スクール)	キッズ・ジュニア体操教室 16:30~17:20 (スクール)	新体操 キッズ 16:30~17:30 (スクール)		幼児・ジュニア スイミング 16:30~17:30 1~6コース使用(スクール)	キッズ・ジュニア体操教室 16:30~17:20 (スクール)	クラシックバレエ 基本コース 16:30~17:30 (スクール)		幼児・ジュニア スイミング 16:30~17:30 1~6コース使用(スクール)
			ジュニアスイミング 17:30~18:30 1~6コース使用(スクール)	ジュニア体操教室 17:30~18:20 (スクール)	新体操 ジュニア 17:30~18:30 (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 17:30~18:30 (スクール)	クラシックバレエ 初級コース 17:30~18:30 (スクール)		ジュニアスイミング 17:30~18:30 1~6コース使用(スクール)
予約制 UBOUND 19:15~19:45 小岩井			ジュニアスイミング 18:30~19:30 1~6コース使用(スクール)	予約制 POWER 19:15~19:45 上枝		コアトレ 19:45~20:00	ジュニアスイミング 18:30~19:30 1~6コース使用(スクール)		予約制 骨盤エクササイズ 伊藤(美) 19:15~20:00	FPF (Workout) 19:15~19:30	ジュニアスイミング 18:30~19:30 1~6コース使用(スクール)
予約制 FIGHT DO 20:15~20:45 高島	予約制 やさしいヨガ 向井 20:15~21:00	TRX Workout 20:15~20:30		予約制 UBOUND 20:15~20:45 中村	予約制 パワーヨガ Michiko 20:00~20:45			予約制 FIGHT DO 20:15~20:45 渡邊	予約制 THE SLOW リンパドレナージュ 20:30~21:15 戸田	FPF (Workout) 19:45~20:00	
予約制 STRONG NATION 21:15~21:45 MAI		TRX Core 20:40~20:55			予約制 やさしいヨガ Michiko 21:15~22:00						

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
予約制 POWER 10:30~11:00 中村		ストレッチ&ヨガ 10:30~10:50	ベビースイミング 10:30~11:30 1~2コース使用(スクール)	予約制 ZUMBA 10:30~11:00 上間	予約制 ウエルネスヨガ YUKI 10:30~11:15		幼児・ジュニア スイミング 9:30~10:30 1~5コース使用(スクール)		予約制 Asty Yoga リフレッシュ 10:30~11:15 木下		
予約制 UBOUND 11:35~12:05 中村	予約制 パワーヨガ 大原 11:30~12:15		予約制 アクアピクス 日高 12:00~12:45	予約制 STRONG NATION 11:35~12:05 上間	キッズ・ジュニア 空手 11:45~12:45 (スクール)		幼児・ジュニア スイミング 10:30~11:30 1~5コース使用(スクール)			TRX Workout 11:45~12:00	予約制 アクアピクス 木下 11:45~12:30
		ゴムバンドエクササイズ 12:30~12:45					幼児・ジュニア スイミング 11:30~12:30 1~6コース使用(スクール)			TRX Core 12:10~12:25	
		FPF (Stretch) 13:15~13:30		予約制 ウェープリング 伊藤(好) 14:00~14:45			幼児・ジュニア スイミング 14:30~15:30 1~6コース使用(スクール)		予約制 パワーヨガ Yasuko 14:15~15:00		
予約制 サルサ 14:00~14:30 MERCY	予約制 やさしいヨガ 貴田 14:00~14:45	ダンベルエクササイズ 14:10~14:25	初級平泳ぎバタフライスイム 14:15~14:45 山田	予約制 スニッキングエアロ 15:15~15:45 伊藤好	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 15:30~16:30 1~6コース使用(スクール)				
		FPF (Workout) 14:40~14:55					ジュニアスイミング 16:30~17:30 1~5コース使用(スクール)				
キッズ体操教室 15:30~16:20 (スクール)			幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 1~4コース使用(スクール)	予約制 FIGHT DO 17:35~18:05 渡邊	エイベックス キッズ&ティーン B&N 17:00~18:30 (スクール)		ジュニアスイミング 16:30~17:30 1~5コース使用(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 1~6コース使用(スクール)	予約制 UBOUND 18:35~19:05 高島			ジュニアスイミング 17:30~18:30 1~5コース使用(スクール)				
ジュニア体操教室 17:30~18:30 (スクール)	エイベックス キッズB 17:40~18:40 (スクール)		ジュニアスイミング 17:30~18:30 1~6コース使用(スクール)				マスターズスイム (メニュー提供のみ) 18:45~19:30				
	エイベックス ティーンB 18:50~20:20 (スクール)	TRX Workout 19:30~19:45			予約制 骨盤エクササイズ 伊藤(美) 19:30~20:15						
予約制 ZUMBA 20:15~20:45 早見		TRX Core 19:55~20:10	中上級4種目スイム 浦山 20:00~20:45								
予約制 メガダンス 21:15~21:45 伊藤好											

**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5分前になります
- 事前の場所取りはお断りします
- 音声が気持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
- 初日の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※雨降時は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

**予約プログラムご利用にあたり**

- メイン・HOTプログラムは予約制と書いてあるレッスンが対象となります。
- ファンクショナルレッスンは全て予約制となります。
- 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20分前まで、キャンセルはレッスン開始30分前まで受付付けております。
- 予約が無くて空きがあればレッスンにご参加いただけます。

**ガイドライン**

- 館内ではマスク、ネックゲイター等の着用をお願い致します。※プール、浴室は除く
- プログラム開始前の手指アルコール消毒の実施をお願い致します。
- 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粛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
- 洗剤、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してから入水してください
- プログラムは最大3コース使用する場合がございます
- スクールは最大6コース使用する場合がございます
- お化粧、整髪料などはしっかり落としてください
- 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
- コース内は右側通行となります