アサヒスポーツクラブ千里　タイムスケジュール

2024年4月～

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日	
	プール	子供	スタジオ	プール	子供	スタジオ	プール	子供	スタジオ	プール	子供	スタジオ	プール	子供	スタジオ	プール	子供	スタジオ		
9:00																				9:00
	水中ウォーキング 9:30～10:00 服部		ストレッチ体操 9:15～9:45 永溝	水中ウォーキング 9:30～10:00 西田（理）		コンディショニング 9:15～9:45 永溝	水中ウォーキング 9:30～10:00 西田（理）		貯筋ステップ 9:15～9:45 猿木	水中ウォーキング 9:30～10:00 近藤		ストレッチ体操 9:15～9:45 服部（久）	水中ウォーキング 9:30～10:00 奥山		青竹＆ストレッチ 9:15～9:45 笹原			※定員 14人	開館	
10:00	基本水泳教室 10:00～11:00 西田(有)　奥山		コンディショニング 9:50～10:20 永溝 初・中級エアロ 10:30～11:15 永溝 ボクシング＆シェイプ 11:20～12:05 新美	水泳教室 初級　中級 10:00～11:00 西田（理）　奥山		エンジョイチェア 10:00～10:45 永溝			ラテンエアロ 10:00～11:00 猿木	水泳教室 初級・中級 10:00～11:00 奥山　近藤		エンジョイチェア 10:00～10:45 服部（久）	水泳教室 上級・マスターズ 10:00～11:00 服部(紗)　奥山		初・中級エアロ 10:00～10:45 笹原		ひよこ① 10:00～10:30 ひよこ② 10:30～11:00	初級 10:00 ～ 11:00	エアロ＆ステップ 10:00～10:45 西井		10:00
11:00	水泳教室 上級・マスターズ 11:00～12:00 西田(有)　奥山					太 極 拳 11:00～12:00 奥村	ベビー 11:00～11:45	ひよこ① 11:00～11:30 ひよこ② 11:30～12:00	きれいになるヨガ 11:15～12:00 清元	アクアビクス 11:05～11:50 服部（久）		初・中級エアロ 11:00～11:45 新岡	ひよこ① 11:00～11:30 ベビー 11:00～11:45 ひよこ② 11:30～12:00		リラクゼーション 11:00～11:30 笹原		初 中 上 11:00 ～ 12:00		中・上級エアロ 11:00～12:00 西井		11:00
12:00	アクアビクス 12:00～12:45 永溝			ショートアクア 12:00～12:30 太田		ピラティス 12:10～13:10 新岡	ショートアクア 12:00～12:30 古賀					ZUMBA 12:00～12:45 猿木			きれいになるヨガ 12:15～13:00 清元					終日フリー利用	12:00
13:00	水中運動 13:00～13:45		ヨーガ 13:00～14:30 八角	水中ウォーキング 13:00～13:30	※定員 16人	ボールエクササイズ 13:20～13:50 太田	水中運動 13:00～13:45 草川		サーキット トレーニング 13:00～13:45 西川	水中ウォーキング 13:00～13:30		フリースタイル ヨガ 13:00～14:00 稲垣	水中運動 13:00～13:45 草川		ボディシェイプ （パンチ＆キック） 13:15～14:00 西川		初 中 上 13:30 ～ 14:30	腰回り体幹 エクササイズ 13:45～14:30 鈴木（幸）		13:00
14:00				水泳教室 初級 中級 14:00～15:00 服部（紗）		ビューティヨガ 14:00～14:45 鈴木（幸）			骨盤底筋 トレーニング 14:00～15:00 杉崎	水泳教室 中級 14:00～15:00					第2・4週 フラダンス 14:15～15:15 坂崎		初 中 上 14:30 ～ 15:30	ZUMBA 14:45～15:45 猿木		14:00
15:00		初 中 上 15:30 ～ 16:30			初 中 上 15:30 ～ 16:30			初 中 上 15:30 ～ 16:30			初 中 上 15:30 ～ 16:30			初 中 上 15:30 ～ 16:30			特上級 15:30 ～ 16:30	キッズダンス（初級） 16:10～17:00		15:00
16:00		初 中 上 16:30 ～ 17:30			初 中 上 16:30 ～ 17:30	キッズダンス （5才～小3） 17:30～18:20		初 中 上 16:30 ～ 17:30	リトルダンサー 17:10～17:40 キッズ ヒップホップ 17:45～18:30		初 中 上 16:30 ～ 17:30	キッズ アスレチック 17:00～18:00		初 中 上 16:30 ～ 17:30				キッズダンス （中級・上級） 17:05～18:05	閉館	16:00
17:00		初 中 上 特上 17:30 ～ 18:30			初 中 上 17:30 ～ 18:30	キッズダンス （小4～） 18:30～19:30		初 中 上 17:30 ～ 18:30			初 中 上 17:30 ～ 18:30			初 中 上 17:30 ～ 18:30				キッズ空手 18:15～19:30		17:00
18:00		特上級 18:30 ～ 19:30			特上級 18:30 ～ 19:30			特上級 18:30 ～ 19:30						特上級 18:30 ～ 19:30							18:00
19:00															バラエティ 19:20～20:20 内容・インストラクターは館内掲示でご確認ください。	水泳教室 初級　中級 19:00～20:00 内田　西之坊					19:00
20:00	水泳教室 上級　マスターズ 19:30～20:30 内田		ビューティヨガ 19:40～20:25 鈴木（幸）	水泳教室 初級　中級 19:30～20:30 内田　服部（紗）		テーマパーク ダンス(ジャズ) 20:00～21:00 REI	水泳教室 上級　マスターズ 19:30～20:30 服部（紗）		バレトン 20:00～21:00 兼丸	水泳教室 初級　中級 19:30～20:30 西之坊　内田		パワーヨガ 20:00～21:00 稲垣	水泳教室 上級　マスターズ 19:30～20:30			水中運動 20:05～20:35 内田		イブニングピラティス 20:15～21:00 新岡		20:00
21:00	ショートアクア 20:35～21:05 服部（久）									ショートアクア 20:35～21:05 玉村										21:00

※ [　　] は内容もしくはインストラクター、時間が変更になったクラスです。

※ プログラムは予告なく変更もしくは休講になる場合がございます。予めご了承下さい。

※ インストラクターも急遽変更になる場合がございます。重ねてご了承下さい。