

アサヒスポーツクラブ千里 タイムスケジュール

2026年1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			ストレッチ体操 9:15～9:45 永溝																	
10:00	水中ウォーキング 9:30～10:00 西田(有)		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)		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 草川		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 9:15～10:00 服部(久)	水中ウォーキング 9:30～10:00 西田(理)		青竹&ストレッチ 9:15～9:45 笹原					
11:00	水泳教室 中級 上級 10:00～11:00 西田(有)		9:50～10:20 永溝 初・中級エアロ 10:30～11:15 永溝	水泳教室 初級 中級 10:00～11:00 西田(理)西田(有)		エンジンチェア 9:55～10:40 永溝			ラテンエアロ 10:00～11:00 猿木	水泳教室 初級 10:00～11:00 近藤		エンジンチェア 10:10～10:40 服部(久)	水泳教室 上級・マスターズ 10:00～11:00 西田(憲) 西田(理)		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 S 11:00	エアロ&ステップ 10:00～10:45 西井	
12:00	水泳教室 マスターズ 1:00～12:00		ボクシング&シェイプ 11:20～12:05 新美			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	きれいなになるヨガ 11:15～12:00 清元		初・中級エアロ 11:00～11:45 新岡	ベビー 11:00～11:45		ひよこ① 11:00～11:30 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 S 12:00	中・上級エアロ 11:00～12:00 西井	
13:00	アクアピクス 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				きれいなになるヨガ 12:15～13:00 清元				
14:00	水中運動 13:00～13:45 草川		午後の ゆったりヨガ 13:00～14:00 稲垣	水中ウォーキング 13:00～13:30 西田憲		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			フリースタイル ヨガ 13:00～14:00 稲垣	水中運動 13:00～13:45 西田憲		ホテ・インエイブ (パンチ&キック) 13:05～14:05 西川			初 中 上 13:30 S 14:30	カラダわくわく 軽やか体操 13:45～14:30 猿木	
15:00				水泳教室 初級 中級 14:00～15:00		※定員 16人 簡単ストレッチ 14:00～14:45 太田			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 朝日奈					第2・4週 フラダンス 14:15～15:15 坂崎			初 中 上 14:30 S 15:30	ZUMBA 14:45～15:45 猿木	
16:00		初 中 上 15:30 S			初 中 上 15:30 S														特上級 15:30 S	
17:00		16:30 初 中 上 16:30 S			初 中 上 16:30 S														16:30	キッズダンス (初級) 16:00～16:50
18:00		17:30 初 中 上 17:30 S			初 中 上 17:30 S														17:30	キッズダンス (中級・上級) 17:00～18:00
19:00		18:30 特上級 18:30 S			特上級 18:30 S														18:30	キッズ空手 18:15～19:30
20:00	水泳教室 上級・マスターズ 19:30～20:30 内田		腸活ヨガ 19:40～20:25 稲垣	水泳教室 初級・中級 19:30～20:30 内田 原		テマパーク 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		バレトン 19:45～20:45 中西	水泳教室 初級 中級 19:30～20:30 西之坊 内田		優しい夜ヨガ 19:45～20:45 稲垣	水泳教室 上級・マスターズ 19:30～20:30 益川		パラエティ 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				
21:00																				

※定員
14人

休館日

- ※ 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。