

プログラムスケジュール

アスティスポーツクラブ大府
2024年 5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
			キッズスイミング 10:00~11:45 1~2コース使用 (スクール)								
パレトン 戸田 10:30~11:15	ウェルネスヨガ YUKI 10:30~11:15	Cross Circuit 10:30~10:45		リトモス 水足 10:30~11:15	やさしいヨガ 竹中 10:30~11:15		ベビースイミング 10:30~11:30 1~3コース使用 (スクール)	FIGHT DO 深田 10:30~11:15	OXIGENO 板倉 10:30~11:15		アクアビクス 重松 10:45~11:30
UBOUND 鈴木 11:30~12:15	ピギナーエアロ 杉浦 11:30~12:15	ゴムバンドエクササイズ 11:35~11:50	初級4種目スイム 山田・井上 12:00~12:30	STRONG NATION™ MAI 11:30~12:15	ピラティス 祖母井 11:30~12:15		ウォーキング 12:00~12:30	パレトン 水足 11:30~12:15	ナチュラルヨガ YASUKO 11:35~12:20		バラエティウォーキング 11:45~12:15
足心ヨーガ 松岡 (井坂ヨーガ研究所) 13:00~14:00	ピラティス 杉浦 12:45~13:30	ヒートアジリティ 13:00~13:15 TRX Workout 13:25~13:40 TRX core 13:50~14:05			ボディメンテナンス 13:00~13:30 鈴木	TRX Stretch 12:45~13:00 TRX workout 13:10~13:25 TRX core 13:35~13:50		メガダンス 伊藤(好) 12:40~13:25			
UBOUND 14:15~14:45 寺本	Asty Yoga リズム(ストレッチ) 14:15~15:00 原田			FIGHT DO 14:15~14:45 服部	フィットネスバレエ 伊藤(美) 14:00~15:00		アクアビクス 荒井 14:15~15:00	ウェープリング 伊藤(好) 14:00~14:45	ベリーダンス EMI 13:45~14:45	TRX Workout 14:10~14:25 TRX Core 14:35~14:50	
			キッズスイミング 15:00~19:30 (スクール) ※フィットネス会員は ご利用できません		骨盤エクササイズ 伊藤(美) 15:15~16:00				フィットネスバレエ 伊藤(美) 15:00~16:00		
キッズ体操教室 16:00~16:50 (スクール)			キッズスイミング 15:00~19:30 (スクール)	キッズ体操教室 16:00~16:50 (スクール)			キッズスイミング 15:00~19:30 (スクール) ※フィットネス会員は ご利用できません	キッズ体操教室 16:00~16:50 (スクール)			
キッズ・ジュニア体操教室 17:00~17:50 (スクール)				キッズ・ジュニア体操教室 17:00~17:50 (スクール)				キッズ・ジュニア体操教室 17:00~17:50 (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 15:30~19:30 (スクール) ※フィットネス会員は ご利用できません
ジュニア体操教室 18:00~18:50 (スクール)	エイベックス K-POPダンス 17:45~18:45 (スクール)			ジュニア体操教室 18:00~18:50 (スクール)				ジュニア体操教室 18:00~18:50 (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)		
FIGHT DO NAHO 19:15~20:00	フローヨガ KAYO 19:15~20:00			UBOUND 鈴木 19:15~20:00	骨盤エクササイズ 伊藤(美) 19:15~20:00			ZUMBA Kaori 19:15~20:00	OXIGENO 深田 19:15~20:00		
サルセッション NAHO 20:15~21:00	OXIGENO 板倉 20:15~21:00	TRX Stretch 20:05~20:20 TRX Workout 20:30~20:45 TRX core 20:55~21:10		FIGHT DO 東 20:15~21:00	美Bodyヨガ+ Yasuko 20:15~21:00			POWER CADIO 20:15~21:00 寺本	THE SLOW リンパドレナージュ 20:15~21:00 戸田	TRX Workout 20:15~20:30 TRX Core 20:40~20:55	
						TRX Workout 21:30~21:45 TRX Core 21:50~22:05					

プログラムスケジュール

アスティスポーツクラブ大府
2024年 5月1日～

	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
10												
11	ZUMBA me 10:30~11:15	Asty Yoga リズム(コア) 10:30~11:15 深田		ベビースイミング 10:30~11:30 1~3コース使用 (スクール)	ZUMBA me 10:30~11:15	骨盤エクササイズ 伊藤(美) 10:30~11:15		幼児・ジュニア スイミング 9:30~12:30 (スクール) ※フィットネス会員はご利用できません	キッズ体操教室 9:30~10:20 (スクール)	やさしいヨガ 榊原 10:30~11:15		幼児・ジュニア スイミング 9:30~11:30 (スクール) ※フィットネス会員はご利用できません
12	POWER CADIO 11:30~12:15 鈴木	姿勢改善エクササイズ me 11:30~12:15		アкваビクス 日高 12:00~12:45	STRONG NATION me 11:30~12:15				キッズ・ジュニア体操教室 11:30~12:20 (スクール)		TRX Stretch 11:15~11:30 TRX Workout 11:40~12:05 TRX Core 12:15~12:30 TRX サーキット 12:40~12:55	アкваビクス 岩瀬 12:00~12:45
13	太極拳 宮梅 12:30~13:30	ピラティス 祖母井 12:30~13:15										
14	サルサ EMIKO 14:00~15:00			中級4種目スイム 山田・井上 14:00~14:45	ウェープリング 伊藤(好) 14:00~14:45							
15												
16		フローヨガ KAYO 15:15~16:00		キンダー 幼児・ジュニア スイミング 15:00~19:30 (スクール) ※フィットネス会員はご利用できません	ベーシックエアロ 伊藤(好) 15:00~15:50			幼児・ジュニア スイミング 14:30~18:30 (スクール) ※フィットネス会員はご利用できません				
17	キッズ体操教室 16:00~16:50 (スクール)				エイベックス キッズ&ティーンS 15:45~16:45 (スクール)							
18	キッズ・ジュニア体操教室 17:00~17:50 (スクール)				エイベックス キッズ&ティーン B&N 17:00~18:30 (スクール)							
19	ジュニア体操教室 18:00~18:50 (スクール)	エイベックス キッズB 17:40~18:40 (スクール)			FIGHT DO NAHO 17:35~18:20							
20	FIGHT DO 東 19:15~20:00	エイベックス ティーンB 18:50~20:20 (スクール)	TRX Stretch 19:05~19:20 TRX Workout 19:30~19:45 TRX Core 19:55~20:10 TRX サーキット 20:20~20:35		UBOUND NAHO 18:35~19:20		TRX Workout 18:30~18:45 TRX Core 18:55~19:10	マスターズ (メニュー提供のみ) 18:45~19:30				
21	リトモス 遠藤 20:15~21:00			中上級4種目スイム 奥村 20:00~20:45	骨盤エクササイズ 伊藤(美) 19:30~20:15							
22	メガダンス 伊藤(好) 21:15~22:00	ナチュラルヨガ YASUKO 21:15~22:00										

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10分前からになります
- 事前の場所取りはお断りします
- 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
- 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
- 祝日の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※閉館は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
- 茶色のレンタルマットをご利用される場合は、バスタオルを上に乗せてご利用ください。

予約プログラムご利用にあたり

- プログラムにご参加いただくためにはプログラムプラスのご登録が必要になります。
- メインスタジオ、HOTスタジオのプログラムは完全予約制となります。
- ファンクショナルレッスンは予約制ですが、当日空きがあればご参加いただけます。
- 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10分前まで。キャンセルはレッスン開始15分前まで受付ております。

ガイドライン

- プログラムを含むトレーニング中のマスクの着用は任意となります。
- 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勤を自棄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
- お化粧品、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
- プログラムは最大3コース使用する場合がございます
- コース内は右側通行となります
- スイミングスクール中はご利用いただけません。(ベビーは除く)