

# プログラムスケジュール

アスティスポーツクラブ大府 2019年10月～

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
パレトン 戸田 10:30~11:20	予約制 ウェルネスヨガ YUKI 10:30~11:15			リトモス 上間 10:30~11:15	予約制 リラククスヨガ 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 池田 10:30~11:15			アクアピクス 重松 10:45~11:30
	予約制 姿勢改善ヨガ 貴田 11:30~12:15	ストレッチ 11:30~11:45			予約制 コアトレ&ピラティス Yasuko 11:15~12:00			予約制 POWER CADIO 池田 11:30~12:15	予約制 Asty Yoga リフレッシュ 11:30~12:15 河本	FPF (Stretch) 11:30~11:45	
ベーシックステップ 輪殿 11:45~12:30		Cross Circuit 11:55~12:10	はじめてスイム 初級カール背泳ぎスイム 12:00~12:30 山田	ZUMBA 上間 11:35~12:20		コアトレ 12:35~12:50			予約制 パワーヨガ 重松 12:30~13:15	ボディージャスト 12:20~12:40	
足心ヨガ 松岡 (井坂ヨーガ研究所) 13:00~14:00		TRX Workout 13:15~13:30		Asty Yoga リフレッシュ 13:15~14:00 河本		ボディージャスト 13:00~13:20		メガダンス 伊藤(好) 13:00~13:45			伊藤クローラー背泳ぎスイム 平泳ぎ・バタフライスイム 浦山 13:00~13:45
予約制 UBOUND 14:15~14:45 高島	気功 山田 14:15~15:15	TRX Core 13:40~13:55		FIGHT DO 14:15~14:45 浦山	フィットネスパレエ 伊藤(美) 14:15~15:15		アクアピクス 竹内 14:15~15:00	ウェープリング 伊藤(好) 14:00~14:45	ベリータンダンス Mercy (エルメスダンスカンパニー) 14:00~15:00	TRX Workout 14:15~14:30	
			幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30	キッズ体操教室 15:30~16:20 (スクール)	骨盤エクササイズ 伊藤(美) 15:30~16:00		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)	フィットネスパレエ 伊藤(美) 15:15~16:15		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)			幼児・ジュニア スイミング 16:30~17:30	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)	クラシックパレエ 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)
キッズ・ジュニア体操教室 16:30~17:20 (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 1~6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)	クラシックパレエ 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)
ジュニア体操教室 17:30~18:20 (スクール)			ジュニアスイミング 18:30~19:30 1~6コース使用(スクール)				ジュニアスイミング 18:30~19:30 1~6コース使用(スクール)				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 UBOUND 中村 19:15~20:00				予約制 POWER 中川 19:15~20:00		Cross Circuit 19:20~19:35		リトモス 池田 19:15~20:00	骨盤エクササイズ 伊藤(美) 19:15~20:00		
予約制 POWER CADIO 上枝 20:15~21:00	予約制 やさしいヨガ 近藤 20:15~21:00	Cross Circuit 20:15~20:30		予約制 UBOUND 小岩井 20:15~21:00	予約制 パワーヨガ Mana 20:15~21:00	コアトレ 19:45~20:00		予約制 FIGHT DO 池田 20:15~21:00	予約制 THE SLOW リンパドレナージュ 20:15~21:00 戸田	FPF (Workout) 20:00~20:15	
	予約制 パワーヨガ 近藤 21:15~22:00	コアトレ 20:40~20:55			予約制 やさしいヨガ Mana 21:15~22:00					FPF (Workout) 20:45~21:00	アクアピクス 近藤 20:30~21:15
STORONG by ZUMBA MAI 21:15~22:00						TRX Workout 21:15~21:30				Cross Circuit 21:15~21:30	
						TRX Core 21:40~21:55				Cross Circuit 21:40~21:55	

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 山中 10:30~11:15	予約制 やさしいヨガ 大原 10:30~11:15		ベビースイミング 10:30~11:30 1~2コース使用(スクール)	ZUMBA 上間 10:30~11:15	予約制 ウェルネスヨガ 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 やさしいヨガ 近藤 10:30~11:15		
	予約制 パワーヨガ 大原 11:30~12:15	Cross Circuit 11:30~11:45		リトモス 上間 11:35~12:20	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	アクアピクス 11:45~12:30
UBOUND 山中 11:35~12:20		Cross Circuit 11:55~12:10	アクアピクス 日高 12:00~12:45				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	
太極拳 宮梅 12:45~13:45				ウェープリング 伊藤(好) 14:00~14:45							
	予約制 やさしいヨガ 貴田 14:00~14:45	FPF (Stretch) 14:15~14:30	初級平泳ぎバタフライスイム 14:15~14:45 山田						予約制 パワーヨガ Yasuko 14:15~15:00		
サルサ Junko (エルメスダンスカンパニー) 14:00~15:00		FPF (Workout) 14:40~14:55		ベーシックエアロ 伊藤(好) 15:00~15:50	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 14:30~15:30 1~6コース使用(スクール)			Cross Circuit 15:10~15:25	
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)				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)				
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)				ジュニアスイミング 16:30~17:30 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)	FIGHT DO 渡邊 17:35~18:20	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 17:30~18:30 1~5コース使用(スクール)				
			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 UBOUND 高島 18:35~19:20							
	エイベックス ティーンB 18:50~20:20 (スクール)				予約制 骨盤エクササイズ 伊藤(美) 19:30~20:15						
ZUMBA 早見 20:15~21:00		TRX Workout 19:30~19:45									
	予約制 Asty Yoga シェイブ 21:15~22:00 中村	TRX Core 19:55~20:10	中上級4種目スイム 浦山 20:00~20:45								
メガダンス 伊藤 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
- 事前の場所取りはお断りします
- 皆様が無難に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配にスタッフまで声をかけてください
- お預りの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

**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は対象となります。
- 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。

**HOTプログラムご利用に当たり**

○フェイスタオル、水1ℓ前後、着替え(下着を含む)、バスタオル(マイマットの方は必要ありません)

○HOTプログラムのご参加には、れんらくアプリにて予約が必要になります

○レッスン直前の食事は控えてください

○心疾患、脳血管疾患の有病者、又は過去に発症経験がある方、高血圧症で薬服用の方、睡眠不足 2日酔いなど、体調不良の方、参加前の血圧が最高血圧147mmHg以上、あるいは最低血圧93mmHg以上の方が参加される場合、ご連絡ください

ホットスタジオの室温の目安

28℃前後 🍃 32℃前後 🍃🍃 36℃前後 🍃🍃🍃

**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
- 化粧、髪型などはしっかり落としてください
- お化粧、髪型などはしっかり落としてください
- お道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