

プログラムスケジュール

アスティスポーツクラブ 八田 2024 年10月

月			
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
●定員制 50名● はじめて太極拳 山口 10:30~11:15	●定員制 22名● 体質改善ヨガ 黒田 10:30~11:15	●定員制 8名● 全身ストレッチ 10:10~10:25	アクアビクス 袴田 10:30~11:15
●定員制 50名● ZUMBA 上間 11:45~12:30	●定員制 22名● 簡単ピラティス 野並 11:45~12:30	●定員制 6名● FLOWINワークアウト 11:20~11:40	担当変更
●定員制 50名● STRONG NATION™ 上間 12:45~13:30	●定員制 22名● バレトン 野並 12:45~13:30	●定員制 8名● コアトレーニング 12:35~12:55	グループスイム スイスイクローラ背泳ぎ 12:00~12:30 長谷川
●定員制 50名● FIGHT DO 坂田 13:45~14:30	●定員制 22名● ボディコンディショニング 上間 13:45~14:30	●定員制 8名● ヒップトレーニング 13:10~13:30	
●定員制 50名● 初中級エアロ 長谷川 14:45~15:30			成人スイミング 初心~上級 14:00~15:00 (スクール)
			幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 (スクール)
			幼児・ジュニア スイミング 16:30~17:30 (スクール)
			ジュニア スイミング 17:30~18:30 (スクール)
●定員制 31名● UBOUND 太田 19:15~20:00	●定員制 22名● 超リラックス陰ヨガ ミツエリ 20:15~21:00	●定員制 6名● FLOWINワークアウト 19:55~20:15	グループスイム すいすいクローラ背泳ぎ 19:30~20:00 横江
●定員制 28名● POWER 高井 20:15~21:00	●定員制 22名● はじめてヒップホップ MOMOKA 21:15~22:15	●定員制 8名● クロスサーキット 20:30~20:55	アクアビクス 印田 20:30~21:15
●定員制 28名● マスターステップ 高井 21:15~22:00		●定員制 8名● ベーシックボール 21:20~21:40	

火			
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
●定員制 50名● MEGADANZ 酒井 10:30~11:15	●定員制 22名● 気功 渡邊 10:15~11:15	●定員制 8名● 全身ストレッチ 10:10~10:25	成人スイミング 初心~上級 10:30~11:30 (スクール)
●定員制 50名● 初級エアロ 酒井 11:30~12:15	●定員制 22名● サルサ EMIKO (エルメスダンスカンパニー) 11:45~12:45	●定員制 6名● FLOWINワークアウト 11:00~11:20	
●定員制 31名● NEW UNG jump 安井 12:30~13:00	●定員制 22名● OXIGENO 安井 13:15~14:00	●定員制 8名● 骨盤コンディショニング 11:40~12:00	アクアビクス 印田 12:30~13:15
●定員制 50名● ベーシックエアロ 真澄 13:15~14:00	●定員制 22名● ウエープリング 真澄 14:15~15:00		
●定員制 50名● リラックスフローヨガ 安井 14:15~15:00		●定員制 8名● 骨盤コンディショニング 14:05~14:25	グループスイム スイム500M 14:00~14:30 長崎
		●定員制 6名● FLOWINワークアウト 14:40~15:00	
		●定員制 8名● 全身リンパケア 15:10~15:30	幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 (スクール)
			幼児・ジュニア スイミング 16:30~17:30 (スクール)
			ジュニア スイミング 17:30~18:30 (スクール)
●定員制 50名● NEW FIGHT DO 東 19:15~20:00	●定員制 22名● ウエルネスヨガ 石塚 19:15~20:00		
●定員制 28名● マスターステップ 石塚 20:15~21:00	●定員制 22名● ボディコンディショニング 20:30~21:00 上間	●定員制 6名● FLOWINワークアウト 20:10~20:30	グループスイム スイム500M 20:15~20:45 三ノ瀬
●定員制 50名● ZUMBA 上間 21:15~22:00		●定員制 8名● ヒップトレーニング 20:45~21:05	
		●定員制 8名● 筋膜リリース 21:15~21:35	

水			
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
●定員制 31名● NEW UBOUND 太田 10:30~11:15	●定員制 22名● ピラティス 池田(み) 10:20~11:05	●定員制 8名● 全身ストレッチ 10:35~10:50	ベビースイミング 10:30~11:30 (スクール)
●定員制 50名● NEW FIGHT DO 東 11:30~12:15	●定員制 22名● フラダンス キラナヘ 11:35~12:35	●定員制 8名● コアトレーニング 11:20~11:40	
●定員制 50名● なりきりPOPS あやの 12:45~13:30	●定員制 22名● OXIGENO 後藤 12:50~13:35	●定員制 6名● FLOWINワークアウト 12:40~13:00	グループスイム はじめてクローラ背泳ぎ 12:00~12:30 三ノ瀬
●定員制 50名● サルセッション 大橋 13:50~14:35	●定員制 22名● やさしいヨガ MIKU 14:00~14:45	●定員制 8名● ヒップトレーニング 13:20~13:40	成人スイミング 初心~上級 13:00~14:00 (スクール)
	●定員制 22名● パワーヨガ上級 MIKU 15:00~15:45		担当変更
		●定員制 8名● 全身ストレッチ 15:00~15:20	アクアビクス CHIEKO 14:10~14:55
キッズ・ジュニア 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 (スクール)
キッズ・ジュニア 体操教室 16:30~17:20 (スクール)	キッズ クラシックバレエ 16:25~17:20 (スクール)		幼児・ジュニア スイミング 16:30~17:30 (スクール)
ジュニア 体操教室 17:30~18:20 (スクール)	ジュニア クラシックバレエ 17:35~18:30 (スクール)		ジュニア スイミング 17:30~18:30 (スクール)
●定員制 50名● リトモス 坂田 19:15~20:00	●定員制 22名● NEW 快眠に導くヨガ ミツエリ 20:15~21:00	●定員制 6名● FLOWINワークアウト 20:10~20:30	成人スイミング 初心~上級 19:30~20:30 (スクール)
●定員制 50名● MEGADANZ 坂田 20:15~21:00	●定員制 22名● 心身スッキリヨガ ミツエリ 21:15~22:00	●定員制 8名● コアトレーニング 20:45~21:05	
●定員制 50名● FIGHT DO 鈴木 21:15~22:00			

プログラムスケジュール

アスティスポーツクラブ 八田 2024年10月

金			
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
●定員制 50名●	●定員制 22名●	●定員制 8名● 全身ストレッチ 10:10~10:25	
ZUMBA 米城 10:30~11:15	足心ヨーガ 明石 10:20~11:20	●定員制 6名● FLOWINワークアウト 10:45~11:05	ベビースイミング 10:30~11:30 (スクール)
●定員制 50名●	●定員制 22名●		
MEGADANZ 米城 11:30~12:15	Asty Yoga リフレッシュ 11:35~12:20 後藤		
●定員制 50名●	●定員制 22名●		
OXIGENO 12:35~13:05 米城	ピラティス 12:35~13:05 安井	●定員制 8名● 骨盤コンディショニング 12:50~13:10	水中ウォーキング 12:30~13:00 齊藤
●定員制 50名●	●定員制 22名●		
ダンスフィット 野並	ベーシックヨガ 安井	●定員制 8名● ヒップトレーニング 13:50~14:10	グループスイム スイスイロール背泳ぎ 14:00~14:30 横江
●定員制 50名●	●定員制 22名●		
リトモス 野並	やさしいフローヨガ MIKU		
●定員制 50名●	●定員制 22名●		
キッズ・ジュニア 体操教室 15:30~16:20 (スクール)	パワーヨガ初級 MIKU	●定員制 8名● 筋膜リリース 16:10~16:30	幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 (スクール)
●定員制 50名●	●定員制 22名●		
キッズ・ジュニア 体操教室 16:30~17:20 (スクール)	キッズ Hip Hop		幼児・ジュニア スイミング 16:30~17:30 (スクール)
●定員制 50名●	●定員制 22名●		
ジュニア 体操教室 17:30~18:20 (スクール)	ジュニア Hip Hop		ジュニア スイミング 17:30~18:30 (スクール)
●定員制 31名●			
UBOUND 太田			
●定員制 50名●	●定員制 22名●	●定員制 6名● FLOWINワークアウト 20:05~20:25	
なりきりPOPS にいな	パワーヨガ 佐々木	●定員制 8名● ヒップトレーニング 20:35~20:55	
●定員制 28名●	●定員制 22名●	●定員制 8名● コアトレーニング 21:10~21:30	
マスターステップ 石塚	体調整ピラティス 佐々木		
●定員制 50名●	●定員制 22名●		

土			
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
●定員制 50名●	●定員制 22名●		
ミドルエアロ 酒井	足心ヨーガ 小松		幼児・ジュニア スイミング 10:30~11:30 (スクール)
●定員制 50名●	●定員制 22名●		
MEGADANZ 酒井	ダイエットピラティス 野並		幼児・ジュニア スイミング 11:30~12:30 (スクール)
●定員制 50名●	●定員制 22名●		
リトモス 野並	リラックスヨガ 佐藤		
●定員制 50名●	●定員制 15名●		
ZUMBA 柏原	FIGHT DO 長谷川		アクアビクス 久保田
●定員制 50名●	●定員制 22名●		
なりきりPOPS にいな		●定員制 8名● ヒップトレーニング 14:20~14:40	幼児・ジュニア スイミング 14:15~15:15 (スクール)
●定員制 28名●	●定員制 22名●	●定員制 8名● 筋膜リリース 14:50~15:10	
POWER 鈴木	太極拳 鷺足		幼児・ジュニア スイミング 15:15~16:15 (スクール)
●定員制 31名●			
UBOUND 後藤			ジュニア スイミング 16:15~17:15 (スクール)
●定員制 50名●	●定員制 22名●		
	ピラティス 池田(み)		ジュニア スイミング 17:15~18:15 (スクール)
●定員制 31名●			成人スイミング 初心~上級 18:15~19:15 (スクール)
			マスターズスイム 19:20~20:20 3コース使用

日			
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
●定員制 50名●	●定員制 22名●		
ミドルエアロ 余吾	NEW ストレッチヨガ 黒田		アクアビクス 長尾
●定員制 28名●	●定員制 22名●		
ベーシックステップ 余吾	NEW パワーフローヨガ 黒田		
		●定員制 6名● FLOWINワークアウト 12:30~12:50	
連絡アプリ インフォメーション参照	●定員制 22名●		
週替わり 13:00~13:45	ヒップホップ Riz	●定員制 8名● コアトレーニング 13:50~14:10	
●定員制 50名●			
リトモス 坂田			
●定員制 50名●			
MEGADANZ 坂田			

ネット予約について

- アスティ専用連絡アプリへの登録が必要です
- 全てのレッススが予約対象になります
- ネット環境がない方に限り、フロントにてご予約を承ります

プログラムご利用にあたり

- 体調チェック(血圧測定)は必ず行いましょう
- 疲れを残さないようにクールダウンをしっかりとしましょう
- マイペース(ニコニコペース)で行いましょう
- 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
- 水分補給は随時行いましょう

スタジオご利用にあたり

- 室内専用シューズをご利用ください
- 事前の場所取りはお断りします
- 開始時刻後の入場はご遠慮ください
- マット使用後は必ず汗を拭いてください
- レッスン開始5分にインストラクターがお名前を呼び予約順で入場できます

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、お化粧品や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
- コース内は右側通行となります
- プログラムは最大3コース使用する場合があり、開始時刻後の入場はご遠慮ください

おねがい

- 祝祭日の18:00以降のプログラムは開催されません ※閉館は19:00となります
- 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
- レベルにより参加をご遠慮いただく場合があります、ご了承ください

開講日は成人スイミング
に準じます