

2月 スタジオ・プール スケジュール表

	月	火	水	木	金	土	日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	↓定員20名 10:15~11:00 ボール エクササイズ 平林 45分		10:15~11:00 ちょっと 馴れたエアロ KAORI 45分	10:30~11:30 ○レティース レッスン 60分	水曜日営業時間 11:30~19:30 (退館19:45)	10:10~10:40 10:15~10:45 マーチ & 元気体操 伊藤静 30分	↓定員25名 10:10~10:40 腸&リンパ美人 エクササイズ 石塚 30分	
11:00	10:30~11:30 マスターz 臼井 60分		11:10~11:55 ラティーナダンス ヴィエラ 45分	11:30	11:10~11:55 美しい 身体づくり 臼井 30分	10:15~11:30 ○レティース レッスン 60分	10:15~11:00 はじめてエアロ 武井 45分	
12:00	11:15~11:25 ラジオ体操 林 10分		12:05~12:50 コンテンポラリー ヴィエラ 45分	11:45~12:15 アクアダンス30 平林 30分	11:45~12:30 ☆ 腸&リンパ美人 エクササイズ 早川 45分	11:30~12:00 楽しく水慣れ 臼井 30分	11:15~12:00 ZUMBA 武井 45分	
13:00	12:05~12:35 ●脳が若返る 大人の脳トレ 浅野 30分		13:00~13:45 サーキット トレーニング 林 20分	13:00~13:45 元気体操 伊藤静 45分	12:45~13:30 かんたんアクア 鈴木久 45分	12:10~12:55 初級 ラテン 南 45分	11:40~12:25 アロマ ピラティス 迫口 45分	11:45~12:30 かんたんアクア 鈴木久 45分
14:00	13:10~13:30 かんたんアクア 塚本 45分		13:35~13:50 ↓定員20名 ストレッチ紹介 林 15分	14:00~14:30 ハイドロペル トレーニング 伊藤静 45分	13:45~14:30 中級 ク・背 江上 45分	13:00~13:45 ボディメンテナンス &骨盤調整Q-Ren 武井 45分	12:50~13:35 かんたんエアロ 松原 45分	12:30~13:15 ボール エクササイズ 平林 45分
15:00	14:00~14:45 ヨガ 竹原 45分		14:00~14:45 15:00~15:45 フラダンス 若原 45分	14:00~14:45 身体調整 伊藤静 45分	14:15~14:45 水中健康体操 塚本 30分	14:00~14:45 リフレッシュヨガ 迫口 45分	13:00~13:45 初級 平・バ 平林 45分	13:30~14:00 ストレッチ 平林 30分
18:00						14:55~15:15 サーキット トレーニング 二宮 20分	14:00~14:45 らくちん闘節 大坪 15分	14:30~15:15 気功太極拳 佐藤 45分
19:00						15:20~15:35 ストレッチ紹介 二宮 15分	14:05~14:25 サーキット トレーニング 坂本 20分	16:30~17:15 フラダンス 岩田 45分
20:00	19:00~19:30 歩け！歩け！ &ストレッチ 浅野 30分		19:30~20:15 ZUMBA HAL 45分	19:30~20:00 とつとも かんたんアクア 大森 30分	19:30~20:00 カラダを整える ジャイロキネシス® 迫口 30分	19:00~19:45 泳法アドバイス 江上 45分	18:30~19:15 かんたん ダンスステップ 伊藤智 45分	18:30~19:00 水中ウォーキング 平林 30分
21:15	20:00~20:55 オリジナル アクア55 迫口 45分		20:05~20:55 かんたんアクア 坪井 55分	20:05~20:35 かんたんアクア 大森 30分	20:05~20:35 カラダを楽しむ ジャイロキネシス® 迫口 30分	19:30~20:00 ミットアクア 角野 30分	19:30~20:15 ヨガ 伊藤智 45分	19:00~20:00 上級 坂本 60分

- スタジオプログラム
- アクアプログラム
- 泳法レッスン
- ☆ プログラム変更
- 有料登録制
(月額1,100円)
- 有料登録制
(月額550円)

※全てのスタジオプログラムは
プログラム開始15分前より
ジムにて名簿記入します。

※担当コーチは都合により変更になる場合がございます。

スポーツシティ旭 TEL 0561-52-1551

休
館
日

フリースイミング コース 一覧

変更する場合があります。詳しくはプールサイドの掲示板をご覧下さい

月曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1						一部		一部					1
2													2
3		マスターズ			アクア ビクス								3
4		ベビー			ハイ ドロ								4
5													5
子供スクール													
歩け													

火曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1							一部						1
2													2
3		レディース (登録)		アクア ビクス	アクア ビクス								3
4					中級								4
5													5
子供スクール													
アクア ビクス													

水曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19			
1						一部							1
2													2
3													3
4							水中 健康 体操						4
5													5
子供スクール													

木曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1						一部		一部					1
2													2
3		マーチ& ストレッチ		水慣れ	初級								3
4		歩け	ベビー		アクア ビクス								4
5													5
子供スクール													
泳法													
アドバイス													

金曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1						一部	一部	一部					1
2													2
3		レディース (登録)		アクア ビクス		初級	アクア ビクス						3
4													4
5													5
子供スクール													
アクア ビクス													

土曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1		一部		一部									1
2													2
3													3
4			子供 スクール										4
5													5
子供スクール													
上級													
水中 初中級													

日曜日

休館日

■の部分はプログラム又はスクールとして使用

* 成人スイミング 16名以上 で使用コースを変更させて頂きます。

* 5分前より次レッスンの道具やコースロープの準備をさせて頂きます。

スポーツシティ旭

2026.2.1

1コース	歩かれる方・泳法練習される方
2コース	25m泳がれる方・泳法練習
3コース	25m以上泳がれる方(長距離)
4コース	25m泳がれる方・泳法練習
5コース	歩かれる方・泳法練習される方