

# 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	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:00													休館日	
11:00	↓定員20名				水曜日営業時間 11:30~19:30 (退館19:45)			10:10~10:40 マーチ & ストレッチ	↓定員25名					
	10:15~11:00 ボール エクササイズ 平林 45分	10:30~11:30 マスターズ 臼井 60分	10:15~11:00 ちょっと 馴れたエアロ KAORI 45分	10:30~11:30 レディース レッスン 60分		10:15~10:45 元気体操 (改善体操) 伊藤静 30分	10:50~11:20 石塚 30分 歩け！歩け！ & ストレッチ	10:10~10:40 腸 & リンパ美人 エクササイズ 早川 30分	10:30~11:30 レディース 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		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 南 45分	11:30~12:00 臼井 30分 楽しく水慣れ	11:40~12:25 アロマ ピラティス 迫口 45分		11:15~12:00 ZUMBA 武井 45分				
	12:05~12:35 ● 脳が若返る 大人の脳トレ 浅野 30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	12:10~12:55 ラテン 南 45分	12:10~12:55 初級 ク・背 江上 45分	12:50~13:35 かんたんエアロ 松原 45分	11:45~12:30 かんたんアクア 鈴木久 45分	↓定員20名				
13:00				12:45~13:30 かんたんアクア 鈴木久 45分	13:00~13:45 ポティメンテナス & 骨盤調整Q-Ren 武井 45分		13:05~13:50 リフレッシュヨガ 迫口 45分	13:10~13:55 かんたんアクア 大森 45分		12:30~13:15 ボール エクササイズ 平林 45分	↓定員20名			
	13:10~13:30 サーキット トレーニング 林 20分	13:00~13:45 かんたんアクア 塚本 45分	13:00~13:45 元気体操 伊藤静 45分	13:45~14:30 中級 ク・背 江上 45分		14:15~14:45 水中健康体操 塚本 30分	14:00~14:45 ヨガ 服部 45分	13:45~14:00 ストレッチ紹介 大坪 15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				
14:00	13:35~13:50 ストレッチ紹介 林 15分	↓定員20名	14:00~14:45 身体調整 伊藤静 45分				14:55~15:15 サーキット トレーニング 二宮 20分		14:05~14:25 サーキット トレーニング 坂本 20分	14:00~14:45 らくちん関節 久保田 45分	14:30~15:15 気功太極拳 佐藤 45分			
15:00	14:00~14:45 ヨガ 竹原 45分	14:00~14:30 ハイドロベル トレーニング 平林 30分	15:00~15:45 フラダンス 若原 45分				15:20~15:35 ストレッチ紹介 二宮 15分				16:30~17:15 フラダンス 岩田 45分			
18:00														
19:00												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
	19:15~20:00 ピラティス 迫口 45分	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 とっても かんたんアクア 大森 30分	19:30	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		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	19:00~19:45 初中級 平林 45分	19:00~20:00 上級 坂本 60分		
20:00	20:05~20:50 アロマヨガ 迫口 45分	20:00~20:55 オリジナル アクア55 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			20:05~20:35 ダイナミックアクア 角野 30分					
21:15														

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。

スポーツ・レジャー TEL 0561-52-1551

※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。

スポーツシティ旭 TEL 0561-52-1551

# フリースイミング コース 一覧

月曜日

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ください

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1							一部		一部				1
2													2
3													3
4		マスターズ			アクア ピクス							アクア ピクス	4
5			ベビー			ハイ ドロ							5

火曜日

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

水曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
1							一部				1
2											2
3											3
4											4
5											5

木曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1							一部	一部					1
2													2
3													3
4		マーチ& ストレッチ		水慣れ	初級								4
5			歩け	ベビー		アクア ピクス							5

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													3
4		レディース (登録)		アクア ピクス		初級	アクア ピクス					アクア ピクス	4
5													5

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												4
5												5

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いただきます。

\* 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いただきます。

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