

月	火	水	木	金	土	日
スタジオ エアロビクス						
第2						
プール						
9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00
9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00

休館日

10月-12月
ショートプログラム

月／9:30- ヒップリフティング (スタジオ)
10:30- 肩こり予防 (ストレッチルーム)

火／9:30- 姿勢改善 (スタジオ)
10:30- 背中シェイプ (ストレッチルーム)

水／9:30- みんなでバランス (ストレッチルーム)
10:30- 腰痛予防 (ストレッチルーム)

木／9:30- 機能改善 (スタジオ)
10:30- レッグシェイプ (ストレッチルーム)

金／9:30- ヒップリフティング (スタジオ)
10:30- 肩こり予防 (ストレッチルーム)

月	火	水	木	金	土	日
スタジオ エアロビクス						
第2						
プール						
9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00
9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00

●プール教室・団体利用は最大2コース使用します。3コースは一般の方のご利用が可能です。

●スケジュールは、インターネットでもご覧いただけます。http://asaka-wakuwakudome.com/ ※都合により、内容・時間・担当者等が変更になる場合もございます。あらかじめご了承ください。

●ワンタイムレッスンは、1回800円で受講できるレッスンです。各レッスン30分前より発券(先着順)。3Fトレーニング室前にて受付いたします。

●休館日のご案内【通常期(4月～11月、3月)】毎月第1月曜日(月曜日が祝祭日に当る場合は翌平日)【冬季(12月～2月)】毎週月曜日(月曜日が祝祭日に当る場合は翌平日)

●無料表記は施設利用料のみでご参加いただけます。

■トレーニング室無料プログラム
レッスン開始30分前から受付開始いたします。
<強度の目安>

★…初級 ★☆…初中級

■プール無料レッスンプログラム
無料レッスンは開始20分前より
受付案内の放送が流れますので、放送後に
監視室にてゴムバンドをお取りください。

友達募集中
わくわくどーむと
おともだちになろう！
LINE公式アカウント
@wakuwakudome

