

花粉シーズン到来！  
外出時にはマスクの着用を！！



「日曜日」  
「ASTAスタジオ」

|       | 月                                      |  |                                | 火  |   |  | 水                       |  |   | 木 | 金                                    |   |   | 土  |  |  |  |
|-------|--|--|--------------------------------|--|---|--|-------------------------|--|---|---|--------------------------------------|---|---|--|--|--|--|
|       | studio A                               | studio B                                   | POOL                           | studio A                                 | studio B                                | POOL   | studio A                | studio B                                 | POOL                                    |   | studio A                             | studio B  | POOL                                    | studio A   | studio B   | POOL   |  |
| 9:30  |  | 9:40~(15)<br>アロマストレッチ                      |                                |  | 9:40~(15)<br>モーニングストレッチ                 |  |                         |  | 9:40~(15)<br>アロマストレッチ                   |   |                                      |   |   |  | 9:10~(15)<br>アロマストレッチ                            |  |  |
| 10:00 | 10:00~(60)<br>健美操<br>阪下 ひろみ            | 10:05~(20)<br>足裏ケア                         | 10:30~(30)<br>水中くぐり運動<br>稲葉 風吹 | 10:00~(60)★<br>フットパウン<br>エアロ60<br>大原 知子  | 10:05~(15)<br>タロエグササイズ                  | 10:20~(30)<br>水中くぐり運動<br>石川 航大                         | 10:00~(60)<br>ヨガ60<br>福 | 10:05~(20)<br>アロマアロマセッション                | 10:00~(45)<br>はじめてロール<br>小澤 文也          |   | 10:00~(45)<br>ピラティス45<br>野崎 恵美子      | 10:05~(15)<br>骨盤ストレッチ                           | 10:00~(45)<br>ヨガ45<br>萩原 延子             |  | 10:00~(60)<br>ヨガ60<br>連徳 里子                      | 10:05~(15)<br>アロマストレッチ                             |  |
| 10:30 |  | 10:35~(15)<br>パラソーパー<br>シューズエクササイズ         |                                |  | 10:30~(20)<br>ポールエクササイズ                 |  |                         |  |   |   |                                      | 10:30~(20)<br>ポールエクササイズ                         |   |  | 10:15~(20)<br>水中ダイエット<br>石川 航大                   |  |  |
| 11:00 |  |  | 11:10~(30)<br>親子バ<br>ピロ        | 11:15~(45)<br>アクアピクス<br>小澤 文也            | 11:10~(30)<br>やわらか<br>柔軟ストレッチ           | 11:00~(30)<br>アクアピクス<br>柳原 彩香                          |                         | 11:05~(15)<br>パラソーパー<br>シューズエクササイズ       | 11:10~(15)<br>リズム青竹<br>望月 佳奈枝           |   | 11:00~(30)<br>はじめてステップ30<br>野崎 恵美子   | 11:05~(15)<br>enjoy水中運動<br>柳原 彩香                | 11:00~(45)<br>ZUMBA45<br>萩原 延子          |  | 10:45~(45)<br>はじめてロール<br>稲葉 風吹                   |  |  |
| 11:30 | 11:15~(45)<br>ベージュエアロ45<br>山口 王将       | 11:15~(45)<br>ヨガ45<br>大路 仁香                |                                | 11:50~(30)<br>はじめてプール<br>柳原 彩香           |   |  |                         | 11:50~(30)<br>アクアピクス<br>野崎 恵美子           | 11:40~(45)<br>はじめてプール<br>石上 恵津子         |   | 12:00~(60)<br>Yoga<br>～フリースタイル～<br>福 | 11:50~(30)<br>アクアピクス<br>野崎 恵美子                  | 12:00~(60)<br>ZUMBA60<br>山本 真佐美         |  | 12:00~(60)<br>ピラティス60<br>平岩 優子                   |  |  |
| 12:00 |  |  |                                | 12:15~(60)<br>からだリセット<br>エクササイズ<br>青山 雅代 | 12:15~(60)<br>太極拳<br>藤永 まさ子             | 12:30~(50)<br>はじめてバクア<br>イ                             |                         | 12:15~(45)<br>骨盤エクササイズ45<br>橋村 典枝        | 12:30~(60)<br>はじめて平泳ぎ<br>中山 和昭          |   |                                      | 12:30~(60)<br>すいすい平泳ぎ<br>&<br>かっこよく泳ぐ<br>西ヶ谷 幸男 | 12:45~<br>18:40<br>子ども<br>スイミング<br>スクール |  | 13:00~(60)<br>初級エアロ60<br>15日 朝倉 南美<br>29日 杉山 沙也果 |  |  |
| 12:30 | 12:15~(60)<br>U-JAM<br>山口 王将           |  |                                |  |   |  |                         |  |   |   |                                      |   |   |  | 13:00~(60)<br>ZUMBA60<br>1日 杉山 健                 |  |  |
| 13:00 |  |  |                                | 13:30~(45)<br>ピラティス45<br>平松 愛美           | 13:30~(60)<br>健康らくら<br>運動               | 13:30~(60)★<br>矯正クロー<br>ル<br>&<br>かっこよく泳<br>ぐ<br>石川・法月 |                         | 13:15~(45)<br>パレト45<br>平松 愛美             | 13:15~(45)<br>UBOUND<br>小澤 文也           |   |                                      | 13:40~(50)<br>はじめて平泳ぎ<br>西ヶ谷 幸男                 | 13:15~(30)<br>パレト30<br>小澤 文也            |  | 13:00~(60)<br>シェイプ<br>ボディ<br>エアロ60<br>8日 澤田 絵美   |  |  |
| 13:30 | 13:30~(30)<br>はじめてエア<br>ロ30<br>阪下 ひろみ  | 13:30~(90)<br>16日<br>YOGA<br>カルチャー<br>スクール |                                | 14:30~(60)<br>フラダンス<br>橋詰 幸子             | 14:45~<br>18:00<br>子ども<br>スイミング<br>スクール | 14:50~<br>21:20<br>子ども<br>スイミング<br>スクール                |                         | 14:15~(60)<br>ベージュ<br>エアロ60<br>鈴木 祐子     | 14:50~<br>21:20<br>子ども<br>スイミング<br>スクール |   |                                      | 14:30~(60)<br>ベージュ<br>エアロ60<br>小澤 文也            | 14:15~(45)<br>エアロ<br>ピクス<br>養成<br>コース   | 14:15~(45)<br>ポルド<br>ブラ45<br>15日 朝倉 南美<br>22日 杉山 健 |  | 14:15~(45)<br>ポルド<br>ブラ45<br>15日 朝倉 南美<br>22日 杉山 健 |  |
| 14:00 |  |  |                                |  |   |  |                         | 14:15~(60)<br>エレメント10分<br>+<br>UBOUND35分 |   |   |                                      | 14:30~(60)<br>ベージュ<br>エアロ60<br>小澤 文也            | 14:00~(60)<br>ベージュ<br>エアロ60<br>小澤 文也    | 14:15~(45)<br>ポルド<br>ブラ45<br>15日 朝倉 南美<br>22日 杉山 健 |  | 14:15~(45)<br>ポルド<br>ブラ45<br>15日 朝倉 南美<br>22日 杉山 健 |  |
| 14:30 | 14:15~(30)<br>はじめてス<br>テップ30<br>阪下 ひろみ |  |                                |  |   |  |                         |  |   |   |                                      | 15:00~<br>21:20<br>子ども<br>スイミング<br>スクール         | 15:00~(60)<br>ZUMBA60<br>山本 真佐美         | 15:00~(60)<br>ポルド<br>ブラ45<br>15日 朝倉 南美<br>22日 杉山 健 |  | 15:00~(60)<br>ポルド<br>ブラ45<br>15日 朝倉 南美<br>22日 杉山 健 |  |
| 15:00 | 15:00~(60)<br>ヨガ60<br>藤村 知都            |  |                                |  |   |  |                         |  |   |   |                                      | 15:15~(30)<br>パレト30<br>浜崎 香帆                    | 15:15~(20)<br>コア<br>アロマ<br>セッション        | 15:00~(60)<br>ZUMBA60<br>29日 杉山 沙也果                |  | 15:00~(60)<br>ZUMBA60<br>29日 杉山 沙也果                |  |
| 15:30 |  |  |                                |  |   |  |                         |  |   |   |                                      | 15:30~(60)<br>Yoga<br>ピキナー60<br>牧野 智美           |   | 15:30~(60)<br>ZUMBA60<br>29日 杉山 沙也果                |  | 15:30~(60)<br>ZUMBA60<br>29日 杉山 沙也果                |  |
| 16:00 |  |  |                                |  |   |  |                         |  |   |   |                                      | 19:00~(60)<br>ヨガ60<br>高野 由美                     |   | 19:00~(60)<br>ヨガ60<br>落合 晃代                        |  | 19:00~(60)<br>ヨガ60<br>落合 晃代                        |  |
| 17:00 |  |  |                                |  |   |  |                         |  |   |   |                                      | 19:30~(30)<br>パレト30<br>小澤 文也                    |   | 19:30~(30)<br>パレト30<br>小澤 文也                       |  | 19:30~(30)<br>パレト30<br>小澤 文也                       |  |
| 18:00 |  |  |                                |  |   |  |                         |  |   |   |                                      | 19:45~(60)<br>ZUMBA60<br>杉山 健                   |   | 19:45~(60)<br>ZUMBA60<br>杉山 健                      |  | 19:45~(60)<br>ZUMBA60<br>杉山 健                      |  |
| 19:00 |  |  |                                |  |   |  |                         |  |   |   |                                      | 20:05~(20)<br>コア<br>アロマ<br>セッション                |   | 20:05~(20)<br>コア<br>アロマ<br>セッション                   |  | 20:05~(20)<br>コア<br>アロマ<br>セッション                   |  |
| 19:30 | 19:30~(60)<br>ZUMBA60<br>杉山 健          |  |                                |  |   |  |                         |  |   |   |                                      | 20:15~(30)<br>U-JAM<br>MARIAN                   |   | 20:15~(30)<br>U-JAM<br>MARIAN                      |  | 20:15~(30)<br>U-JAM<br>MARIAN                      |  |
| 20:00 |  |  |                                |  |   |  |                         |  |   |   |                                      | 20:30~<br>ZUMBA60<br>MARIAN                     |   | 20:30~<br>ZUMBA60<br>MARIAN                        |  | 20:30~<br>ZUMBA60<br>MARIAN                        |  |
| 20:30 |  |  |                                |  |   |  |                         |  |   |   |                                      | 21:00~(60)<br>ZUMBA60<br>MARIAN                 |   | 21:00~(60)<br>ZUMBA60<br>MARIAN                    |  | 21:00~(60)<br>ZUMBA60<br>MARIAN                    |  |
| 21:00 |  |  |                                |  |   |  |                         |  |   |   |                                      | 21:15~(45)<br>ヨガ45<br>連徳 里子                     |   | 21:15~(45)<br>ヨガ45<br>連徳 里子                        |  | 21:15~(45)<br>ヨガ45<br>連徳 里子                        |  |
| 21:30 |  |  |                                |  |   |  |                         |  |   |   |                                      | 21:30~(45)<br>エアロ<br>ピクス<br>養成<br>コース           |   | 21:30~(45)<br>エアロ<br>ピクス<br>養成<br>コース              |  | 21:30~(45)<br>エアロ<br>ピクス<br>養成<br>コース              |  |
| 22:00 |  |  |                                |  |   |  |                         |  |   |   |                                      |   |   |  |  |  |  |
| 22:30 |  |  |                                |  |   |  |                         |  |   |   |                                      |   |   |  |  |  |  |
| 23:00 |  |  |                                |  |   |  |                         |  |   |   |                                      |   |   |  |  |  |  |

《お知らせ》

子ども水泳教室→

|     |             |
|-----|-------------|
| 月～水 | 14:50～21:20 |
| 金   | 13:50～21:20 |
| 土   | 12:45～18:40 |

※時間帯によりフリーコースが異なります。  
コース表をご確認ください。

※諸事情によりレッスン内容、担当は変更になる場合があります。

※レッスンへの参加は開始時間をご確認ください。開始10分以降の参加はご遠慮ください。

★ マークの付いているプログラムはレッスンに慣れた方向けのクラスとなります。

葵の森店

TEL 054-275-1010

|                                |
|--------------------------------|
| 日曜日・祝日の営業時間<br>9:00～18:00      |
| ジム・フール・アクトアールのご利用は<br>17:30 まで |
| 18:00 閉館                       |