

2026年9月

A・LIVEスタジオ / プールプログラムスケジュール

【京都八幡店】

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール
10:00												9:00-11:00 キッズ スイミング スクール (～2コース使用)	8:45-11:00 キッズ ダンススクール	9:00-11:00 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)
11:00	10:30-11:15 エアロ初級 江嶋	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	10:30-11:15  岡本	9:00-12:00 学校水泳 (3コース使用)	10:30-11:15 ZUMBA 片岡	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	10:30-11:15 Easy Street Dance 河原林	9:00-12:00 学校水泳 (3コース使用)	10:30-11:30 ローラー ピラティス 北本	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	 岡本	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)		11:00-11:45 親子スイミング (1コース使用)
	11:30-12:15 ステップ初級 江嶋		11:30-12:30 フィットネス パワーヨガ KEI		11:30-12:15 エアロ中級 片岡		11:30-12:15  パワーカーディオ 瀬際		11:50-12:20  JIN		11:30-12:30 Street Dance 内藤		11:30-12:15 ピラティス ジュン	
12:00		12:00-12:45 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 伊口										12:00-12:30 アクアピクス 蛭川		
13:00	12:30-13:30 ピラティス ジュン		12:45-13:45 ZUMBA 高田	13:00-15:00 学校水泳 (4コース使用)	12:30-13:15 ポルドブラ 村松	13:15-13:45 アクアピクス 蛭川	12:30-13:15 ZUMBA 下田	13:00-15:00 学校水泳 (3コース使用)	12:45-13:30  JIN	13:00-13:45 スイムレッスン 平泳ぎ・バタフライ 齊藤	12:45-13:30 リラックスヨガ KEI	12:30-13:15 エアロ初級 ジュン	12:30-13:15 はじめてスイム 齊藤	
	13:45-14:30  JIN		14:00-14:45 Easy Street Dance 内藤		13:30-14:15 エアロ初級 村松	13:30-14:30 ハタヨガ 下田	13:45-14:30 DISCO WORLD 高田		13:45-14:30 nani Aloha 堀田	13:30-14:15 ZUMBA satomi				
14:00					14:30-15:15  岡本				14:45-15:30 エアロ初級 堀田	13:45-17:00 キッズ スイミング スクール (～3コース使用)	14:45-15:30 ステップ中級 堀田	14:35-15:20  羽根		
15:00	14:45-15:30 ZUMBA 江嶋	15:00-16:00 StreetDance 教室【有料】 内藤									16:00-16:45  岡本		15:40-16:25  羽根	
16:00		15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)		15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	16:00-18:15 キッズ ダンススクール	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)		15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)		15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	◆Aスタジオ・プールプログラム参加について◆			
17:00											Aスタジオ・プールプログラム参加には プログラムオプション(月額 ¥ 2,200)登録が必要。 《予約方法》 ①マイページにてプログラム予約 ②参加当日に2階エリアにある発券機にて参加チケットを発券 ③プログラム入場時にチケットを担当者に提出 ※入場は10分前から開始で、予約順になります。 番号呼び出し時点で不在の場合は次番号を呼び出します。			
18:00											◆プログラム定員◆			
19:00											シェイプアップ・脂肪燃焼			
	19:30-20:15  パワーカーディオ 瀬際		19:15-20:00 エアロ初中級 松田		19:15-19:45 ストレッチ 瀬際	20:00-20:30	19:15-19:45  蛭川	19:30-20:15  瀬際		20:30-21:15  瀬際	ヨガ・エアロ・ダンス…45名 UBOUND…32名 RADICAL POWER…32名 TOPRIDE…20名 X55・ステップ…35名 プール…25名		ボディメイク・筋力UP	
20:00			20:15-21:00 ステップ初中級 松田		ZUMBA 瀬際	20:45-21:15	20:00-20:15  蛭川				身体の調整・柔軟性UP			
21:00	20:30-21:15  瀬際				 瀬際						動きを鍛える			
											前月から変更		プールプログラム	