

2019年1月～3月

TIME	月曜日			水曜日			木曜日			TIME	金曜日			土曜日			日曜日			TIME	
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
10:00			SAHII KIDS アクアベビークラブ 10:00~11:00 ご利用頂けます (コース制限あり)			SAHII KIDS アクアベビークラブ 10:00~11:00 ご利用頂けます (コース制限あり)			ラジオ体操 10:15~10:25	10:00			SAHII KIDS アクアベビークラブ 10:00~11:00 ご利用頂けます (コース制限あり)						ラジオ体操 10:10~10:20 ストレッチポール 10:20~10:40 吉川	10:00	
10:30	ラジオ体操 10:25~10:35				整理券 ひめトレ 10:30~10:50 橋本			ストレッチポール 10:30~10:50 橋本	フィットネスフラ 10:25~11:25 渡辺	10:30	整理券	サラッとドライ タオル体操 10:15~10:30 野村(沙)	整理券 ストレッチポール 10:30~10:50 伊藤(加)			SAHII KIDS ジュニア スイミング スクール 8:45~12:00 クラブ会員様も ご利用頂けます (コース制限あり)			親子DEプール 開放 10:00~12:00	10:30	
11:00	エアロビクス 初級 10:45~11:15 堀田(真)	健美操 10:30~11:15 磯田		エアロビクス 初級 10:45~11:30 渡邊(健)			エアロビクス 初級 11:00~11:30 山崎			11:00	エアロボード 初級 10:45~11:30 住田	サーキット トレーニング 10:40~11:40 朝長	ZUMBA 11:00~11:45 水谷	体育スクール 9:00~12:00					姿勢プラス 11:20~11:50 守屋	11:00	
11:30	adidas boxing 11:30~12:15 吉川	ピラティス 11:30~12:15 堀田(真)		整理券 エアロボード 初級 11:45~12:15 伊藤(景)	ヘルシーヨガ 11:00~12:00 chika		アクアピクス 11:15~12:00 ハマカイダ海老原			11:30			[有料プログラム] アクアスクール 11:15~12:15							11:30	
12:00			アクアピクス 12:00~12:45 磯田				エアロボード 初級 11:45~12:15 伊藤(景)		コリオ エアロラン 11:45~12:45 山崎	12:00	コリオエアロ 11:45~12:45 住田	ヘルシーヨガ 11:50~12:50 朝長	ピラティス 12:00~12:45 水谷	エアロビクス 初級 12:20~12:50 石川					adidas boxing 12:00~12:45 守屋	12:00	
12:30		背すじピン! 12:25~12:45 牧之段					BAILA BAILA 12:30~13:15 伊藤(景)	コリオエアロ 12:20~13:20 渡邊(健)		12:30			アクア ウォーキング 12:30~12:45 山口							12:30	
13:00	マッスルビート 12:30~13:15 野村(沙)	青竹ふみ 12:50~13:10 牧之段	初級クロール 初級・中級背泳ぎ 13:00~13:30 初級クロール/森本 初級・中級背泳ぎ/山口					初めて スイミング 12:15~12:45 松嶋		13:00	BAILA BAILA 13:00~13:45 伊藤(早)	バレトン 13:00~13:45 鶴飼	エアロビクス 中級 13:00~13:45 鶴飼	バレトン 13:00~13:45 石川					1,3,5週 初級・中級クロール 2,4週 初級・中級背泳ぎ	13:00	
13:30	整理券 ストレッチポール 13:30~13:50 橋本	アクティブヨガ 13:20~14:20 中山		エアロビクス ラン中級 13:30~14:15 加藤				中級クロール 13:00~13:30 森本		13:30			初級・中級 平泳ぎ 13:30~14:00 森本							13:30	
14:00	ボール エクササイズ 14:00~14:20 橋本		[有料プログラム] アクアスクール 13:45~14:45					ヒップホップ 入門 13:00~13:45 松田		14:00	エアロボード 中級 14:00~14:45 岩田	Group Centergy 14:00~14:45 守屋	整理券 アクティブヨガ 14:00~14:45 石川						バラエティ プログラム 13:00~14:45 選替わりのお楽しみ プログラムです。 詳細はアニメーター にご確認ください。	14:00	
14:30	整理券 UBOUND 14:35~15:20 守屋	エアロビクス 初級 14:35~15:20 中山		エアロボード 中級 14:30~15:15 加藤				太極拳 14:00~15:00 鈴木		14:30	ワイルド アタック 14:00~15:00 中村		アクティブヨガ 14:00~14:45 石川	正道空手教室 14:00~15:00					1,3,5週 初級・中級平泳ぎ 2,4週 初級・中級バタフライ	14:30	
15:00								ZUMBA 15:00~15:30 吉川		15:00		ひめトレ 14:55~15:15 吉川								15:00	
15:30										15:30	ピラティス 15:15~16:00 中村		フィットネス フラ 15:00~16:00 渡辺								15:30
16:00										16:00											16:00
16:30										16:30											16:30
17:00	SAHII KIDS キッズ・チア 16:00~18:10	SAHII KIDS 体育スクール 15:45~18:50	SAHII KIDS ジュニア スイミング スクール 15:15~19:30	SAHII KIDS キッズ・ダンス 16:00~18:10	SAHII KIDS ジュニア スイミング スクール 15:45~18:50	SAHII KIDS ジュニア スイミング スクール 15:15~19:30	SAHII KIDS キッズ・ダンス 16:00~19:20	SAHII KIDS ジュニア スイミング スクール 15:15~19:30	SAHII KIDS ジュニア スイミング スクール 15:15~19:30	17:00				SAHII KIDS ジュニア スイミング スクール 15:45~18:50							17:00
17:30										17:30	キッズ・チア 17:10~18:10										17:30
18:00			クラブ会員様も ご利用頂けます (コース制限あり)							18:00											18:00
18:30										18:30											18:30
19:00										19:00											19:00
19:30										19:30											19:30
20:00	ボディコンディ ショニング 19:30~20:00 岩田			ストレッチポール 19:40~20:00 吉川						20:00	エアロビクス 初級 19:30~20:00 渡邊(健)	初級・中級 背泳ぎ 19:40~20:10 山口	MASSルビート 19:30~20:00 守屋								20:00
20:30	ZUMBA 20:10~20:55 岩田	ヘルシーヨガ 20:00~21:00 松本	アクアピクス 19:45~20:30 ハマカイダ新野							20:30	エアロボード 中級 20:15~21:00 山崎	ヒップホップ 20:00~21:00 うたまる	MEGA DANZ 19:45~20:30 中西								20:30
21:00			初級・中級 クロール 20:40~21:10 阿部	BAILA BAILA 20:15~21:15 伊藤(景)						21:00			整理券 UBOUND 20:15~21:00 岩田								21:00
21:30	コリオエアロ 21:05~22:05 住田	Group Centergy 21:10~21:55 守屋								21:30	コリオエアロ 21:15~22:00 山崎	adidas boxing 21:15~22:00 吉川									21:30
22:00										22:00											22:00

プログラムの途中参加について

レッスン開始時間までにご参加下さい。レッスン開始後10分を経過してからのご参加は、他の会員様にご迷惑となりますのでご遠慮下さい。ご理解とご協力をお願い致します。

整理券 …整理券を必要とするプログラムです。整理券はプログラム開始30分前にアシレカウンターにて配布致します。
※一部例外あり

*参加人数によっては、次回スケジュール編成時に、担当変更・プログラム変更・クローズなどをさせていただきます。予めご了承ください。

朝日スポーツクラブ [BIG-S 東西]

1,3,5週
初級・中級平泳ぎ
2,4週
初級・中級バタフライ