

祝日プログラムスケジュール

2025年5月3日（土） 憲法記念日

TIME

Aスタジオ

Bスタジオ

プール

[10:00 OPEN]

10:00

ラジオ体操
10:20~10:30

11:00

ZUMBA
11:00~11:45
水谷

12:00

アクティブヨガ
12:15~13:00
石川

13:00

コアトレーニング
13:15~13:45
下馬場

14:00

フラダンス
14:20~15:05
山崎(歩)

15:00

16:00

17:00

18:00

[アスレ・プール : CLOSED 18:45] [施設 : CLOSED 19:00]

asahi
SPORTS CLUB

朝日スポーツクラブ [BIG-S 愛西]

祝日プログラムスケジュール

TIME	2025年5月4日（日） みどりの日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	【 10:00 OPEN 】		
	ラジオ体操 10:30～10:40		
11:00	エアロビクス初級 11:30～12:00 長谷川		
12:00	エアロビクス中級 12:15～13:00 長谷川		
13:00			
14:00		アクティブヨガ 14:00～14:45 松谷	
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
【 アスレ・プール：CLOSED 18:45 】 【 施設：CLOSED 19:00 】			

祝日プログラムスケジュール

TIME	2025年5月5日（月） こどもの日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	【 10:00 OPEN 】		
10:30	エアロビクス初級 10:30～11:15 堀田		
11:00			
12:00		健美操 11:50～12:35 磯田	
13:00	マッスルビート 13:00～13:45 野村		
14:00	バレトン 14:15～15:00 石川		
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			

【 アスレ・プール：CLOSED 18:45 】 【 施設：CLOSED 19:00 】