朝日スポーツクラブ[BIG-S千葉ＮＴ]　プログラムタイムスケジュール　2019年4月～6月

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	多目的	プール
			ASAHI KIDS. アクア ベビークラブ
さわやかほぐれっち 10:15～10:35			
エアロビクス入門 10:50～11:20 竹本	ヘルシーヨガ 10:30～11:30 大塚友 整理券50		初級バタフライ 11:15～11:45 山本
Bokwa FITNESS 11:40～12:40 Kazumi	バレトン 大塚友 11:45～12:30	ストレッチポール 11:35～12:05 竹本 整理券27	アクアビクス 12:00～12:30 籾山
	バレエストレッチ 12:40～13:00	ヨガ入門 12:15～12:45 小林ま 整理券30	初級平泳ぎ 12:40～13:10 石原
エアロボード 中級 13:00～13:50 友香 整理券40	バレエ 13:00～14:00 大塚友	健美操 13:00～14:00 岡本	中級背泳ぎ 13:20～13:50 竹本
マッスルビート 14:05～14:50 浅見	RADICAL UBOUND 14:15～14:45 寺田 整理券30	ヒップホップ 14:15～15:15 YUMI	有料 アクアスクール 14:00～15:00 中級 野地/竹本
			ジュニアスイミング セッティング
CENTERGY 15:10～16:10 寺田 整理券45	ASAHI KIDS. ダンス スクール		ASAHI KIDS. スイミング スクール
RADICAL UBOUND 19:30～20:15 寺田 整理券30	ストレッチ (オリジナル) 19:30～20:15 AKEMI		有料 アクアスクール 19:00～20:00 中級マスター 野地
ZUMBA 20:30～21:15 AKEMI	adidas boxing 20:30～21:15 寺田		初級平泳ぎ 20:15～20:45 藤川
マッスルビート 21:30～22:15 大塚祐			B・WABE! 21:00～21:30 藤川 定員6名

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	多目的	プール
		スタイリッシュヨガの連続受講は出来ません ご注意下さい。	中級平泳ぎ 10:20～10:50 石原
さわやかほぐれっち 10:15～10:35	スタイリッシュヨガ 10:15～11:15 内田 整理券50		有料 アクアスクール 11:00～12:00 初級/石原 中級/野地
エアロビクス初級 10:50～11:30 松田		スタイリッシュヨガ 11:30～12:30 内田 整理券30	
ラテンエアロ入門 11:45～12:15 AKEMI	太極拳 11:45～12:45 菅野		チャレンジマスターズ 12:10～12:55 野地
ZUMBA 12:30～13:15 AKEMI	カンフー 13:00～14:00 菅野真	ひめトレ 13:15～13:45 西山 女性限定 整理券20	
ルーシーダットン 13:30～14:30 AKEMI	コンディショニング ストレッチ 14:15～15:00 原		ジュニアスイミング セッティング
GROUP fight 14:45～15:30 KUNI	太極舞& ヨガ 15:30～16:30 木原	ASAHI KIDS. 空手教室	ASAHI KIDS. スイミング スクール
エアロビクス入門 19:15～19:45 廣瀬			
コリオエアロ 20:00～21:00 廣瀬	マットサイエンス 19:45～20:45 今井 整理券50	ひめトレ 20:15～20:45 西山 女性限定 整理券20	B・WABE! 20:00～20:30 山本 定員6名
RM リトモス 21:15～22:00 廣瀬	CENTERGY 21:00～22:00 今井		初級クロール 20:45～21:15 山本

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	多目的	プール
			ASAHI KIDS. アクア ベビークラブ
エアロボード初級 10:30～11:10 古村 整理券40	さわやかほぐれっち 10:15～10:35		
エアロビクス入門 11:25～11:55 竹本	ジャズストレッチ 10:45～11:30 村井	セルフストレッチング 10:45～11:15 竹本 整理券30	B・WABE! 11:15～11:45 山本 第2週目は初心者対象
エアロビクス中級 12:10～13:00 木村莉	ジャズダンス 11:45～12:45 村井	KaQiLa 12:00～13:00 HARUMI 整理券30	アクアビクス 12:00～12:30 植松
			はじめてスイミング 12:40～13:10 竹本
フラダンス 13:15～14:15 平山	スタイリッシュヨガ 13:10～14:10 ARISA 整理券50		みんなで泳ごう 13:20～13:50 竹本
RADICAL UBOUND 14:30～15:00 寺田 整理券30	からだバー 14:30～15:00 大谷 整理券25		ジュニアスイミング セッティング
トータル ボディメイキング 15:30～16:15 竹内淳	ASAHI KIDS. 体育 スクール		ASAHI KIDS. スイミング スクール
ピラティス 16:30～17:30 竹内淳			
エアロボード入門 19:35～20:05 木村莉	ダンベルエアロ 19:45～20:15 佐藤		初級背泳ぎ 19:45～20:15 藤川
エアロビクス初級 20:20～21:00 木村莉	ヨガ入門 20:30～21:00 佐藤		チャレンジマスターズ 20:30～21:30 藤川
ワイルドアタック 21:15～22:00 佐藤	ヘルシーヨガ 21:15～22:00 木村莉		

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	多目的	プール
青竹ふみ 10:15～10:35	ヘルシーヨガ 10:15～11:15 小林ま 整理券50		アクアウォーキング 10:20～10:50 山本
ZUMBA 10:50～11:50 AKEMI			初級クロール 11:00～11:30 山本
ダンスエアロ 12:05～12:45 小宮	ボルドブラ 11:55～12:55 廣瀬		アクアビクス 11:40～12:10 木村莉
			AQUA ZUMBA 12:20～13:05 AKEMI
エアロボード入門 13:00～13:30 小宮 整理券40	スタイリッシュヨガ 13:10～14:10 内田 整理券50	コアビート 13:10～13:30 廣瀬	有料 アクアスクール 13:30～14:30 初級/藤川 中級/石原
RM リトモス 13:45～14:35 廣瀬			ジュニアスイミング セッティング
エアロボード 中級 14:50～15:40 内田 整理券40		ヒップホップ 15:15～16:15 Koji	
	ASAHI KIDS. 体育 スクール	ASAHI KIDS. ダンス スクール	ASAHI KIDS. スイミング スクール
ストレッチ(カンフー) 19:15～19:30		ボールエクササイズ 19:15～19:45 寺田	中級平泳ぎ 19:30～20:00 藤川
カンフー 19:30～20:15 菅野	スタイリッシュヨガ 20:00～21:00 内田 整理券50		チャレンジマスターズ 20:10～20:55 藤川
RADICAL UBOUND 20:30～21:15 寺田 整理券30			

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	多目的	プール
エアロビクス入門 10:15～10:45 芦田	さわやかほぐれっち 10:15～10:35	有料 快活楽々倶楽部 10:30～11:30	ASAHI KIDS. アクア ベビークラブ
コリオエアロボード 11:00～11:50 芦田 整理券40	らくらく体操 10:50～11:50 木村莉 整理券40	ひめトレ 12:00～12:30 西山	中級バタフライ 11:45～12:15 藤川
ラテンエアロ 12:15～13:15 内田	ピラティス 12:15～13:15 芦田 整理券50	女性限定 整理券20 ピラティスの連続受講は出来ません ご注意下さい。	アクアビクス 12:30～13:00 木村莉
ZUMBA 13:30～14:15 丸山	ヘルシーヨガ 13:30～14:30 ARISA 整理券50	ピラティス 13:30～14:30 芦田 整理券30	初級背泳ぎ 13:15～13:45 籾山
エアロビクス入門 14:30～15:00 木村莉		ヨガ入門 15:10～15:40 木村莉	有料 アクアスクール 14:00～15:00 中級/藤川
ジャズダンス 15:10～15:55 今村	ASAHI KIDS. 体育 スクール	ASAHI KIDS. チアダンス スクール	ジュニアスイミング セッティング
			ASAHI KIDS. スイミング スクール
タフエアロボード 20:00～20:45 原	ヨガ入門 20:00～20:45 佐藤		初級バタフライ 19:50～20:20 籾山
マッスルビート 21:00～21:45 大塚祐	ヘルシーヨガ 21:00～22:00 佐藤		有料 アクアスクール 20:30～21:30 上級/野地

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	多目的	プール
エアロボード初級 10:20～11:00 廣瀬 整理券40	ASAHI KIDS. 体育 スクール	さわやかほぐれっち 10:20～10:40 大谷	ASAHI KIDS. スイミング スクール
エアロビクス初級 11:15～11:55 廣瀬	RADICAL UBOUND 12:00～12:45 寺田 整理券30	ヘルシーヨガ 11:00～12:00 松田 整理券30	上級クロール 11:40～12:10 藤川
RM リトモス 12:10～13:10 廣瀬			ジュニアスイミング セッティング
ダンベルトレーニング 13:30～14:15 佐藤 整理券40	ASAHI KIDS. バレエ スクール	健美操 14:45～15:45 木原	ASAHI KIDS. スイミング スクール
ヨガ入門 14:30～15:15 佐藤			
マッスルビート 15:30～16:15 寺田			
大極舞 16:40～17:40 木原			
ヘルシーヨガ 18:00～19:00 木原	ASAHI KIDS. ダンス スクール		
フラダンス 19:45～20:45 津田			

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	多目的	プール
	さわやかほぐれっち 10:15～10:35 寺田	1.クロール 2.背泳ぎ 3.平泳ぎ 4.バタフライ 5.4泳法	プール開放 1～5コース使用 10:00～12:00 ※配布用プログラムに日付掲載
コリオエアロボード 10:45～11:45 友香 整理券40	CENTERGY 11:00～12:00 寺田 整理券45		週替わり 12:15～12:45 野地
FIGURE8 12:00～13:00 SONOMI	ワイルドアタック 12:15～13:00 須藤		みんなで泳こう 13:00～13:30 野地
RADICAL UBOUND 13:15～14:00 須藤 整理券30	ストレッチポール 13:15～13:45 寺田		
コリオエアロ 14:15～15:15 廣瀬	KaQiLa 14:10～15:10 はる 整理券50		
ボルドプラ 15:30～16:30 廣瀬	気功 15:30～16:30 木原		
マッスルビート 16:45～17:30 寺田			有料 アクアスクール 16:30～17:30 初級/野地

スタジオ

※タオル等を使っての場所取りはご遠慮ください。

※レッスン開始10分前よりご入場いただけます。

※レッスン開始後、10分以降の入場はご遠慮ください。

※祝日のレッスンは、通常レッスンの17時30分以降開始のレッスンがクローズとなります。

※都合によりプログラム内容・時間及び担当アニメーターが変更する場合がございますご了承ください。

※皆様が快適にご利用頂けるよう、相互のマナーやエチケットをお守りください。

※安全かつ効果的にご参加頂く為に、運動強度・難度を別紙にてご用意しております。ご確認ください。

※プログラムによっては定員制のクラスがございます。ジム内で整理券を受け取りご参加ください。

※整理券はプログラム開始15分前に、アスレジム内の整理券配布コーナーにてお配りいたします。ご本人様に限りお一人様一枚とさせていただきます。

プール

※レッスン開始後、10分以降の参加はご遠慮ください。

※祝日のレッスンは、通常レッスンの17時30分以降のレッスンがクローズとなります。

※都合によりプログラム内容・時間及び担当アニメーターが変更する場合がございますご了承ください。

※皆様が快適にご利用頂けるよう、相互のマナーやエチケットをお守りください。

※安全かつ効果的にご参加頂く為に、運動強度・難度を別紙にてご用意しております。ご確認ください。

※プールフリーコースご利用に際しては、プログラム実施中もスイム・ウオーキングコースをご用意しております。

スタジオ定員制プログラム(整理券)	
スタイリッシュ・ヨガ	A・Bスタジオ 50名 多目的スタジオ 30名
ヘルシー・ヨガ	A・Bスタジオ 50名 多目的スタジオ 30名
ヨガ入門	Bスタジオ 50名 多目的スタジオ 30名
ピラティス	A・Bスタジオ 50名 多目的スタジオ 30名
ルーシーダットン	Aスタジオ 50名
GROUP CENTEGY	A・Bスタジオ 50名
KaQiLa	Bスタジオ 50名 多目的スタジオ 30名
エアロボード	Aスタジオ 40名
UBOUND	A・Bスタジオ 30名

プログラム利用コース数について			
プログラム名	参加人数	使用コース数	
アクアビクス アクアウォーク プログラム	～20名	2コース	最大5コース
	21名～40名	3コース	
	41名～60名	4コース	
	61名～80名	5コース	
泳法プログラム	～9名	1コース	最大3コース
	10名～20名	2コース	
	20名～	3コース	

asahi SPORTS CLUB
朝日スポーツクラブ[BIG-S千葉NT]