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(Aスタジオ)

2021年 6月

TIME				スタジオレッスン				
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	TIME
9:30								9:30
10:00								10:00
	エアロ入門			ヘルシーヨガ	エアロ入門			
	10:30~11:00 竹本		ジャズストレッチ	10:30~11:15	10:30~11:00	ダンスエアロ		
11:00	IJ本		10:45~11:30			10:45~11:30		11:00
			村井			廣瀬		
	ヘルシーヨガ				ピラティス			
	11:30~12:15			ダンスエアロ	11:30~12:15			
12:00	大塚友	— "	ジャズダンス	11:45~12:30	芦田		ZUMBA	12:00
			12:00~12:45 村井	小宮			12:00~12:45 藤曲	
	バレトン	1—	*13 ** 1				月次 [1]	-
13:00	12:45~13:30	1/\		スタイリッシュヨガ		マッスルビート		13:00
	大塚友	◇ 宀		13:00~13:45	エアロボード初級	13:00~13:45	ワイルドアタック	
		ÉE.		内田	13:15~14:00	寺田	13 : 15~14 : OC	
		טע	有料フラダンス 13:15~14:55		今井		須藤	
14:00	マッスルビート	Н	平山 (スクール制)					14:00
	14:00~14:45 寺田		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	ZUMBA 14:15~15:00	エアロ初級	ダンベルトレーニング 14:15~15:00		
	ਰਾਂਧ			AKEMI	14:30~15:00	佐藤	14:30~14:50	
15:00				711121111	竹本	121137	藤川	15:00
				==>,=>0				
			マットサイエンス	ラテンエアロ入門 15:30~16:00				
			15:30~16:15	AKEMI				
			I KIINII					
16:00		-	KUNI			ه ــــــ ، وه		16:00
16:00	×	2021年		ら変更	[はごさ	いませ	せん。	16:00
16:00	<u>**</u>	<u>2021年</u>	E5月か			いませ	せん。	16:00
16:00 17:00			E5月か 【おね	字様へお願	い事項】	いませ	せん。	16:00 7:00
		<u>原則、整</u>	E5月か 【お? 理券配布は	字様へお願 レッスン開	い事項】 始1時間前		_	
	<u>幸</u>	<u>原則、整</u> 理券配布	E5月か 【お? 理券配布は 箇所へお並	字様へお願 レッスン開 びいただけ	い事項】 始1時間前 おのは、5 <u>*</u>	分前となり	 ま <u>す。</u>	
	<u>幸</u>	<u>原則、整</u> 理券配布	E5月か 【お? 理券配布は 箇所へお並	字様へお願 レッスン開	い事項】 始1時間前 おのは、5 <u>*</u>	分前となり	 ま <u>す。</u>	
	整	原則、整 理券配布 整理券配布	E5月か 【おる 理券配布は 箇所へお並 済ち、スタ	字様へお願 レッスン開 びいただけ ジオ入場待	い事項】 始1時間前 けるのは、5 ちの際には	分前となりませる	ー ま <u>す。</u> 印を	
17:00	整	原則、整 理券配布 整理券配布	5月か 【おる理券配布は 箇所へお並 うけち、スタ	字様へお願 レッスン開 びいただけ ジオ入場待 シャルディス	い事項】 始1時間前 けるのは、5 ちの際には スタンスを確	分前となり は足元に目 保しお待ち	ー ま <u>す。</u> 印を	7:00
17:00	整	原則、整理券配布を理券配布とでおります。	E5月か 【おる理券配布は 野所へお並 うけち、スタ すのでソージ 定員を36名	字様へお願 レッスン開 びいただけ ジオ入場待 シャルディス 名とさせてし	い事項】 始1時間前 けるのは、5 ちの際には くタンスを確 いただきます	分前となりませた。 は足元に目 保しお待ち た。	ー ま <u>す。</u> 印を	7:00
17:00	整	原則、整理券配布を理券配布とでおります。	E5月か 【おる理券配布は 一部でという。 一部でソージ 定員を36名 全館において	字様へお願 レッスン開 びいただけ ジオ入場待 シャルディス 名とさせてし て会話は極	い事項】 始1時間前 かるのは、5 ちの際には シンスを確 ・ただきます 力お控え了	分前となりを は足元に目 保しお待ち た。 でさい】	ー ま <u>す。</u> 印を	7:00
17:00	整	原則、整理券配布を理券配布とでおります。	E5月か 【おる理券配布は 一部でという。 一部でソージ 定員を36名 全館において	字様へお願 レッスン開 びいただけ ジオ入場待 シャルディス 名とさせてし	い事項】 始1時間前 かるのは、5 ちの際には シンスを確 ・ただきます 力お控え了	分前となりを は足元に目 保しお待ち た。 でさい】	ー ま <u>す。</u> 印を	7:00
17:00	整	原則、整理券配布を理券配布とでおります。	15月か 「おる 理券のおが は 一方のでソージ 定員を364 と館によいて	字様へお願 レッスン開 びいただけ ジオ入場待 シャルディス 名とさせてし て会話は極	い事項】 始1時間前 かるのは、5 ちの際には なクンスを確 ・ただきます 力お控えす 密集しない	分前となりを は足元に目 保しお待ち た。 でさい】	ー ま <u>す。</u> 印を	7:00
17:00	整	原則、整理券配布を理券配布とでおります。	15月か 「おる 理券のおが は 一方のでソージ 定員を364 と館によいて	字様へお願 レッスン開 びいただけ ジオ入場待 ンヤルディン 名とさせてし て会話は極 通路などで	い事項】 始1時間前 かるのは、5 ちの際には なクンスを確 ・ただきます 力お控えす 密集しない	分前となりを は足元に目 保しお待ち た。 でさい】	ー ま <u>す。</u> 印を	7:00
17:00	整	原則、整理券配布を理券配布とでおります。	15月か 「おる 理券のおが は 一方のでソージ 定員を364 と館によいて	字様へお願 レッスン開 びいただけ ジオ入場待 ンヤルディン 名とさせてし て会話は極 通路などで	い事項】 始1時間前 かるのは、5 ちの際には なクンスを確 ・ただきます 力お控えす 密集しない	分前となりを は足元に目 保しお待ち た。 でさい】	ー ま <u>す。</u> 印を	7:00
17:00	整	原則、整理券配布を理券配布とでおります。	15月か 【お名 理券のおか は 方 で り 定 し に お に は に い ご は に い ご は に い ご に い ご に い ご に い ご に い ご に い ご に い ご に い ご い ご	字様へお願 レッスン開 びいただけ ジオ入場待 ンヤルディン 名とさせてし て会話は極 通路などで	い事項】 始1時間前 かるの際には なりただきます。 かただきます。 かまします。	分前となりを は足元に目 保しお待ち た。 でさい】	ー ま <u>す。</u> 印を	7:00
17:00	整	原則、整理券配布を理券配布とでおります。	15月か 「おる 理券のおが は 一方のでソージ 定員を364 と館によいて	字様へお願 レッスン開 びけんだけ ジオルディン 名会話はどで こをお願いる	い事項】 始1時間前 かるのは、5 ちの際には なクンスを確 ・ただきます 力お控えす 密集しない	分前となりを は足元に目 保しお待ち た。 でさい】	ー ま <u>す。</u> 印を	7:00
17:00	整	原則、整理券配布を理券配布とでおります。	15月か 【お名 理券配お並 情ち、スタ すのでソージ 定員を36名 全館において ご協力	字様へお願 レッスン開 びけんだけ ジオルディン 名会話はどで こをお願いる	い事項】 始1時間前 かるの際には なりないただきます。 かただきます。	分前となりを は足元に目 保しお待ち た。 でさい】	ー ま <u>す。</u> 印を	7:00
17:00 18:00 19:00	整	原則、整理券配布を理券配布とでおります。	15月か 日本記 日本記 日本記 日本記 日本記 日本記 日本記 日本記 日本記 日本記	字様へお願 レッスン開 びけんだけ ジオルディン 名会話はどで こをお願いる	い事項】 始1時間前 るのは、5 ちの際には タンスを確 かただきます。 かただきます。 りつエアロボード 20:30~21:15	分前となりを は足元に目 保しお待ち た。 でさい】	ー ま <u>す。</u> 印を	7:00
17:00 18:00 19:00	整	原則、整理券配布を理券配布とでおります。	15月か 日本記 日本記 日本記 日本記 日本記 日本記 日本記 日本記 日本記 日本記	字様へお願 レッスン開 びけんだけ ジオルディン 名会話はどで こをお願いる	い事項】 始1時間前 るのは、5 ちの際には タンスを確 かただきます。 かただきます。 りつエアロボード 20:30~21:15	分前となりを は足元に目 保しお待ち た。 でさい】	ー ま <u>す。</u> 印を	7:00
17:00 18:00 19:00	整	原則、整理券配布を理券配布とでおります。	15月か 日本記 日本記 日本記 日本記 日本記 日本記 日本記 日本記 日本記 日本記	字様へお願 レッスン開 びけんだけ ジオルディン 名会話はどで こをお願いる	い事項】 始1時間前 るのは、5 ちの際には タンスを確 かただきます。 かただきます。 りつエアロボード 20:30~21:15	分前となりを は足元に目 保しお待ち た。 でさい】	ー ま <u>す。</u> 印を	7:00