

2025年9月1日～

# プログラムスケジュール

| TIME  | 月<br>Bスタジオ                                                                                                                                                              | 水<br>Bスタジオ                              | 多目的                                  | 木<br>Bスタジオ                     | 多目的                              | 金<br>Bスタジオ                                  | 土<br>Bスタジオ                                             | 多目的 | 日<br>Bスタジオ                                  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------|
| 10:00 |                                                                                                                                                                         |                                         |                                      |                                |                                  |                                             | ★変更箇所                                                  |     |                                             |
| 11:00 | ヘルシーヨガ<br>10:30～11:15<br>大塚友                                                                                                                                            | ジャズストレッチ<br>10:45～11:30<br>村井           |                                      | ヘルシーヨガ<br>10:30～11:15<br>松田    |                                  | エアロ入門<br>10:45～11:15<br>庄野                  | ★<br>ダンスエアロ<br>10:45～11:30<br>廣瀬<br>※整理券/定員20名         |     |                                             |
| 12:00 | バレトン<br>11:35～12:20<br>大塚友                                                                                                                                              | ジャズダンス<br>11:50～12:35<br>村井             |                                      | ダンスエアロ<br>11:45～12:30<br>小宮    |                                  | ピラティス<br>11:45～12:30<br>千夏子                 |                                                        |     | ZUMBA<br>12:00～12:45<br>藤曲                  |
| 13:00 | エアロ入門<br>12:45～13:15<br>竹本                                                                                                                                              |                                         |                                      |                                |                                  | エアロボード初級<br>12:50～13:35<br>千夏子              | ★<br>マッスルビート<br>13:00～13:45<br>池谷                      |     | ワイルドアタック<br>13:05～13:50<br>須藤               |
| 14:00 | 体幹トレーニング<br>13:35～14:20<br>yumi                                                                                                                                         | 有料フラダンス<br>13:15～14:55<br>平山<br>(スクール制) | 有料ヨガ<br>13:00～14:30<br>内田<br>(スクール制) | スタイリッシュヨガ<br>13:00～13:45<br>内田 |                                  |                                             |                                                        |     |                                             |
| 15:00 |                                                                                                                                                                         |                                         |                                      | ZUMBA<br>14:10～14:55<br>AKEMI  |                                  | ストレッチボール<br>14:00～14:30<br>竹本<br>※整理券/定員27名 | ★<br>ダンベル<br>トレーニング<br>14:15～15:00<br>佐藤<br>※整理券/定員36名 |     | ストレッチボール<br>14:10～14:40<br>須藤<br>※整理券/定員27名 |
| 16:00 |                                                                                                                                                                         |                                         | マットサイエンス<br>15:15～16:00<br>KUN I     |                                | ラテンエアロ入門<br>15:15～15:45<br>AKEMI |                                             |                                                        |     |                                             |
| 17:00 | <b>【お客様へお願い事項】</b><br><b>定員を60名とさせていただきます。</b><br><b>下部に「整理券」と記載があるプログラムについては</b><br><b>レッスン開始30分前より、フロントにて整理券の配布を行います。</b><br><b>(備品等を使用するレッスン・集客数を考慮し、上記の通りと致します)</b> |                                         |                                      |                                |                                  |                                             |                                                        |     |                                             |
| 18:00 |                                                                                                                                                                         |                                         |                                      |                                |                                  |                                             |                                                        |     |                                             |
| 19:00 |                                                                                                                                                                         |                                         |                                      |                                |                                  |                                             | ★<br>初めてフラダンス<br>19:15～20:00<br>永井                     |     |                                             |
| 20:00 |                                                                                                                                                                         |                                         |                                      |                                |                                  |                                             |                                                        |     |                                             |
| 21:00 |                                                                                                                                                                         | マッスルビート<br>20:30～21:15<br>池谷            |                                      |                                |                                  | コアメイキング<br>20:30～21:15<br>原                 |                                                        |     |                                             |
| 22:00 |                                                                                                                                                                         |                                         |                                      |                                |                                  |                                             |                                                        |     |                                             |

朝日スポーツクラブ[BIG-S千葉NT]