

2026年4月～

プログラムスケジュール

(Aスタジオ)

TIME	月	火	水	木	金	土	日	TIME
10:00		クラブ休館日						10:00
	エアロ入門 10:15~10:45 竹本					ストレッチ 10:15~10:45 竹本		
11:00	ストレッチ 11:00~11:30 竹本					エアロ入門 11:00~11:30 竹本		11:00
12:00								12:00
13:00								13:00
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00						キッズ・チア A 16:00~17:00		16:00
17:00					キッズ・ダンス A 16:30~17:20	キッズ・チア B 17:10~18:10		17:00
18:00					キッズ・ダンス B 17:30~18:30			18:00
19:00							クラブ休館日	19:00
20:00								20:00

朝日スポーツクラブ[BIG-S千葉NT]