

朝日スポーツクラブ [BIG-S江坂]

プログラムタイムスケジュール

2020年 7月

月 曜 日					水 曜 日					木 曜 日					
Aスタジオ		Bスタジオ		プール		多目的コート		Aスタジオ		Bスタジオ		プール		多目的コート	
10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30	Aスタジオ定員 23名			アクアウォーキング 村田 10:30～11:00		フリータイム	Aスタジオ定員 23名			ZUMBA 中島 11:15～12:00		フリータイム	Aスタジオ定員 23名		
	エアロビクス初級 玉野 11:15～11:45						アクアピクス入門 竹内 11:00～11:30			モーニングストレッチ 11:15～11:35 鵜塚					
										ビンヤサヨガ 三宅 12:15～13:00					
	青竹ふみ 13:00～13:20 鵜塚			アクアスクール 【有料プログラム】 初級 岡田 中上級 松尾・林 13:00～14:00			アクアスクール 【有料プログラム】 初級 松尾 中上級 林・岡田 13:00～14:00								
	アクティブヨガ あゆ 14:15～15:00						マッスルビート 赤木 14:15～14:45			ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 14:15～18:30					
				ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30			卓球フリータイム (要予約) 16:00～16:30			エアロボード初級 桐野 15:20～16:00					
				ASAH KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30			ASAHI KIDS. キッズ・バレエ 16:00～18:30			卓球フリータイム (要予約) 16:30～17:00					
				ご利用頂けます (コース制限あり)			卓球フリータイム (要予約) 17:10～17:40			卓球フリータイム (要予約) 16:30～17:00					
	ASAHI KIDS. キッズ・チア 17:50～19:00									アクアピクス 京牟礼 19:30～20:00					
	ヘルシーヨガ 小林 19:30～20:15						エアロビクス初級 奈良 19:45～20:30			ヘルシーヨガ 松田 20:00～20:45					
				アクアピクス 小林 20:35～21:05			体幹トレーニング 桑原 21:00～21:30								

金 曜 日					土 曜 日				日 曜 日								
Aスタジオ		Bスタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ		Bスタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ		Bスタジオ	プール	多目的コート			
Aスタジオ定員 23名		姿勢プラス 守川 11:15～11:45	ヌードルウォーキング 桑原 10:30～11:00	フリータイム	Aスタジオ定員 23名		エアロビクス初級 藤本 11:30～12:10	ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 10:00～12:00 ご利用頂けます (コース制限あり)	フリータイム	Aスタジオ定員 23名		エアロボード初級 小藪 11:15～11:55	ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 10:15～11:00 (コース制限あり)	フリータイム			
エアロビクス初級 脇坂 12:30～13:10					アクアピクス 松野 12:15～12:45												
背すじピン！ 14:00～14:20 林																	
ヘルシーヨガ 齋藤 15:00～15:45					ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 13:00～16:15			ご利用頂けます (コース制限あり)									
卓球フリータイム (要予約) 16:30～17:00			ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30		ASAHI KIDS.			ご利用頂けます (コース制限あり)									
卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00			ご利用頂けます (コース制限あり)		ASAHI KIDS.			ご利用頂けます (コース制限あり)									
		ASAHI KIDS. キッズ・ダンス 16:00～19:00				卓球フリータイム (要予約) 16:30～17:00		ASAHI KIDS.				スタイリッシュヨガ 衣笠 14:30～15:15					
卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00																	
エアロボード初級 桐村 20:00～20:40																	
										卓球フリータイム (要予約) 16:00～16:30							
										スタジオレッスン参加についてのご案内							
										◆アクアウォーキング・アクアピクス使用コース◆							
										参加人数		使用コース					
										～22名		2コース(フリー5コース)					
										23名～33名		3コース(フリー4コース)					
										34名～		4コース(フリー3コース)					