

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

2021年3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		Aスタジオ		Bスタジオ		プール	多目的コート																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
10:00	Aスタジオ定員 30名							Aスタジオ定員 30名						Aスタジオ定員 30名																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
11:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
30	エアロビクス初級 玉野 11:15～11:45			アクアウォーキング 村田 10:30～11:00				ZUMBA 中島 11:15～12:00						モーニングストレッチ 11:15～11:35 鵜塚																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</

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 30名			ヌードルウォーキング 葉原 10:30～11:00	フリータイム	Aスタジオ定員 30名			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 30名			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		
姿勢プラス 守川 11:15～11:45			エアロビクス初級 藤本 11:30～12:10		アクアビクス 松野 12:15～12:45											
						ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 13:00～16:15										
エアロビクス初中級 脇坂 12:30～13:15								ご利用頂けます (コース制限あり)								
定員25名										ASAHI KIDS. キッズ・ダンス 16:00～19:00						
ストレッチボール 14:00～14:20 葉原											ご利用頂けます (コース制限あり)					
ヘルシーヨガ 齋藤 15:00～15:45													卓球フリータイム (要予約) 16:00～16:30			
															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) 16:30～17:00																ASAHI KIDS. キッズ・ダンス 16:00～19:00
卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00																
		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30														
エアロビクス初中級 桐村 19:30～20:15			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												
					ご利用頂けます (コース制限あり)											
						ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30										
							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								
									ご利用頂けます (コース制限あり)							
										ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30						
											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														
			ご利用頂けます (コース制限あり)													
				ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30												
					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										
							ご利用頂けます (コース制限あり)									
								ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30								
									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						
											ご利用頂けます (コース制限あり)					
		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30														
			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												
					ご利用頂けます (コース制限あり)											
						ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30										
							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								
									ご利用頂けます (コース制限あり)							
										ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30						
											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														
			ご利用頂けます (コース制限あり)													
				ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30												
					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										
							ご利用頂けます (コース制限あり)									
								ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30								
									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						
											ご利用頂けます (コース制限あり)					
		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30														
			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												
					ご利用頂けます (コース制限あり)											
						ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30										
							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								
									ご利用頂けます (コース制限あり)							
										ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30						
											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														
			ご利用頂けます (コース制限あり)													
				ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30												
					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										
							ご利用頂けます (コース制限あり)									
								ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30								
									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						
											ご利用頂けます (コース制限あり)					
		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30														
			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												
					ご利用頂けます (コース制限あり)											
						ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30										
							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								
									ご利用頂けます (コース制限あり)							
										ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30						
											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														
			ご利用頂けます (コース制限あり)													
				ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30												
					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										
							ご利用頂けます (コース制限あり)									
								ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30								
									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						
											ご利用頂けます (コース制限あり)					
		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30														
			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												
					ご利用頂けます (コース制限あり)											
						ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30										
							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								
									ご利用頂けます (コース制限あり)							
										ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30						
											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														
			ご利用頂けます (コース制限あり)													
				ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30												
					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										
							ご利用頂けます (コース制限あり)									
								ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30								
									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						
											ご利用頂けます (コース制限あり)					
		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30														
			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												
					ご利用頂けます (コース制限あり)											
						ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30										
							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								
									ご利用頂けます (コース制限あり)							
										ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30						
											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														
			ご利用頂けます (コース制限あり)													
				ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30												
					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										
							ご利用頂けます (コース制限あり)									
								ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30								
									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						
											ご利用頂けます (コース制限あり)					
		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30														
			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												
					ご利用頂けます (コース制限あり)											
						ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30										
							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								
									ご利用頂けます (コース制限あり)							
										ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30						
											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														
			ご利用頂けます (コース制限あり)													
				ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30												
					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										
							ご利用頂けます (コース制限あり)									
								ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30								
									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						
											ご利用頂けます (コース制限あり)					
		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30														
			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												
					ご利用頂けます (コース制限あり)											
						ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30										
							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								
									ご利用頂けます (コース制限あり)							
										ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30						
											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														
			ご利用頂けます (コース制限あり)													
				ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30												
					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										
							ご利用頂けます (コース制限あり)									
								ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30								
									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						
											ご利用頂けます (コース制限あり)					
		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30														
			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												
					ご利用頂けます (コース制限あり)											
						ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30										
							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								
									ご利用頂けます (コース制限あり)							
										ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30						
											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														
			ご利用頂けます (コース制限あり)													
				ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30												
					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										
							ご利用頂けます (コース制限あり)									
								ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30								
									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						
											ご利用頂けます (コース制限あり)					
		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30														
			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												
					ご利用頂けます (コース制限あり)											
						ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30										
							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								
									ご利用頂けます (コース制限あり)							
										ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30						
											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														
			ご利用頂けます (コース制限あり)													
				ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30												
					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										
							ご利用頂けます (コース制限あり)									
								ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30								
									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						
											ご利用頂けます (コース制限あり)					
		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30														
			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												
					ご利用頂けます (コース制限あり)											
						ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30										
							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								
									ご利用頂けます (コース制限あり)							
										ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30						
											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														
			ご利用頂けます (コース制限あり)													
				ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30												
					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										
							ご利用頂けます (コース制限あり)									
								ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30								
									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						
											ご利用頂けます (コース制限あり)					
		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30														
			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												
					ご利用頂けます (コース制限あり)											
						ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30										
							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								
									ご利用頂けます (コース制限あり)							
										ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30						
											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														
			ご利用頂けます (コース制限あり)													
				ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30												
					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										
							ご利用頂けます (コース制限あり)									
								ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30								
									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						
											ご利用頂けます (コース制限あり)					
		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30														
			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												
					ご利用頂けます (コース制限あり)											
						ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30										
							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								
									ご利用頂けます (コース制限あり)							
										ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30						
											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														
			ご利用頂けます (コース制限あり)													
				ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30												
					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										
							ご利用頂けます (コース制限あり)									
								ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30								
									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						
											ご利用頂けます (コース制限あり)					
		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30														
			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												
					ご利用頂けます (コース制限あり)											
						ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30										
							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								
									ご利用頂けます (コース制限あり)							
										ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30						
											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														
			ご利用頂けます (コース制限あり)													
				ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30												
					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										
							ご利用頂けます (コース制限あり)									
								ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30								
									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						
											ご利用頂けます (コース制限あり)					
		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30														
			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												
					ご利用頂けます (コース制限あり)											
						ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30										
							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								
									ご利用頂けます (コース制限あり)							
										ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30						
											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														
			ご利用頂けます (コース制限あり)													
				ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30												
					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										
							ご利用頂けます (コース制限あり)									
								ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30								
									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						
											ご利用頂けます (コース制限あり)					
		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30														
			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												
					ご利用頂けます (コース制限あり)											
						ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30										
							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</								