

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

2023年9月

	月曜日			水曜日			木曜日			
	Aスタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ	プール	多目的コート	
10:00			フリータイム			フリータイム			フリータイム	
11:00	エアロビクス初級 玉野 11:05~11:35			背すじピン! 10:35~10:55 鵜塚	AQUA ZUMBA エーデル 10:45~11:15			モーニングストレッチ 11:15~11:35 鵜塚		
12:00		アクアピクス 玉野 11:55~12:25		ZUMBA エーデル 11:40~12:25						
13:00	ヘルシーヨガ あゆ 12:15~13:00			脂肪燃焼ヨガ 田中(眞) 12:45~13:30	アクアスクール 【有料プログラム】 初級 小島 中上級 松尾・奥山 13:00~14:00			ピンヤサヨガ 北村 12:45~13:30		ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 13:15~14:05 (コース制限あり)
14:00	Enjoy Jump 山内 14:00~14:30			マッスルビート 赤木 14:00~14:40				太極拳 田中(美) 13:50~14:30		アクアピクス 桐野 14:15~14:45
15:00	ストレッチ 尾崎 14:45~15:05				ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 14:15~18:30			体幹トレーニング 桐野 15:20~16:00		
16:00	卓球フリータイム (要予約) 16:00~16:40	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) 16:00~16:40				卓球フリータイム (要予約) 16:30~17:10		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15~18:30
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) 17:00~17:40				卓球フリータイム (要予約) 17:30~18:10		ご利用頂けます (コース制限あり)
18:00	ASAHI KIDS. キッズ・チア 17:40~19:10									
19:00										
20:00	ZUMBA 阿部 19:30~20:15			エアロボード初中級 奈良 19:30~20:15	アクアピクス 村井 19:30~20:00			ヘルシーヨガ 松田 19:30~20:15		
21:00		AQUA ZUMBA 阿部 20:35~21:05					フットサル フリータイム 20:00~22:00			バスケットボール フリータイム 20:00~22:00
22:00										

金曜日			
Aスタジオ	プール	多目的コート	
	ヌードルウォーキング 寺田 10:30~11:00	フリータイム	
姿勢プラス 鶴塚 11:15~11:45			
エアロビクス初中級 脇坂 12:30~13:15			
マッスルビート 寺田 14:00~14:40			
機能改善ヨガ chiyomi 15:30~16:15	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) 16:30~17:10			
卓球フリータイム (要予約) 17:30~18:10	ご利用頂けます (コース制限あり)		
LEAP BODY HIROMI 19:30~20:15			
			フットサル フリータイム 20:00~22:00

土曜日			
Aスタジオ	プール	多目的コート	
	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	
エアロビクス初級 藤本 11:30~12:10			
アクアビクス 松野 12:25~12:55			
バレトン 藤川 12:45~13:30			
STRONG NATION 松野 13:45~14:15	ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 13:00~16:15		
エアロボード初級 松田 14:35~15:20	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) 16:30~17:10			
ASAHI KIDS. キッズ・チア テクニッククラス 17:30~18:30			
			バスケットボール フリータイム 20:00~21:30

日曜日			
Aスタジオ	プール	多目的コート	
	ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 10:30~11:20 (コース制限あり)	フリータイム	
ZUMBA 城下 11:15~12:00			
マッスルビート 濱野 12:30~13:00			
スタイリッシュヨガ 衣笠 13:30~14:15			
卓球フリータイム (要予約) 16:00~16:40			

スタジオレッスン参加についてのご案内

- ・スタジオにはレッスン開始10分前よりご入場いただけます。
アニメーターがご案内いたします
- ・スタジオの途中入場はできません。
- ・各スタジオの定員について
Aスタジオ 50名
※詳しくはスタジオプログラム安全対策、ならびに参加方法等の
お知らせをご確認ください

◆アクアウォーキング・アクアビクス使用コース◆	
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~44名	4コース(フリー3コース)
45名~	5コース(フリー2コース)

※ただし、道具を使用するヌードルウォーキングは18名以上の場合3コース、27名以上の場合4コース使用いたします。(ヌードルの定員39名)