

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	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				アクアピクス入門 竹内 11:00～11:30	フリータイム	Aスタジオ定員 23名				ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 13:15～14:00 (コース制限あり)	フリータイム																																																																																																																																																																																																																																														
				エアロピクス初級 玉野 11:15～11:45														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	ZUMBA 中島 11:15～12:00	アクアピクス入門 松尾 13:00～14:00	モーニングストレッチ 11:15～11:35 鵜塚	ストレッチボール 14:00～14:20 桑原	アクアピクス 桐野 14:15～14:45																																																																																																																																																																																																																																								
				青竹ふみ 13:00～13:20 鵜塚															脂肪燃焼ヨガ 田中(眞) 12:30～13:15	マッスルビート 赤木 14:15～14:45	エアロボード初級 桐野 15:20～16:00	卓球フリータイム (要予約) 16:30～17:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	ヘルシーヨガ 松田 20:00～20:45																																																																																																																																																																																																																																							
	アクティブヨガ あゆ 14:15～15:00	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		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 14:15～18:30	卓球フリータイム (要予約) 16:30～17:00			卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00		卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00			卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00			卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00	卓球フリータイム (要予約) 17:30～18:00

1000	
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	

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		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)	
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	
バレトン 藤川 12:45～13:30			
エアロボード初級 竹内 14:00～14:40		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 13:00～16:15	
姿勢プラス 鶴塚 15:15～16:00	ASAHI KIDS.	ご利用頂けます (コース制限あり)	フリータイム
卓球フリータイム (要予約) 16:30～17:00	体育スクール 14:00～19:00		
			フットサル フリータイム 20:00～21:30

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		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
エアロボード初級 小藪 11:15～11:55			
マッスルビート 藤井 12:30～13:00			
姿勢プラス 守川 13:30～14:00			
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) 16:00～16:30			

スタジオレッスン参加についてのご案内

- ・レッスンに参加されるには整理券が必要になります
- ・整理券はレッスン開始1時間前に3階ガーデンで配布いたします
- ・整理券はお一人様1枚限りです(ご本人様のみ)
- ・整理券番号は入場順ではございません
- ・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 23名

◆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)

※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。(定員39名)