

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 10月

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

月 曜 日		
Aスタジオ	プール	多目的コート
Aスタジオ定員 30名		フリータイム
エアロビクス初級 玉野 11:05～11:35		
	アクアビクス 玉野 11:55～12:25	
アクティブヨガ あゆ 12:15～13:00		
	アクアスクール 【有料プログラム】 初級 菖蒲 中上級 松尾・岡田 13:00～14:00	
STRONG NATION 松野 13:30～14:00		
青竹ふみ 14:30～14:50 鵜塚		
	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		
	ご利用頂けます (コース制限あり)	バレーボール フリータイム 20:00～22:00
ASAHI KIDS. キッズ・チア 17:50～19:00		
タフエアロボード 桐野 19:30～20:00		
	アクアビクス 桐野 20:20～20:50	

水 曜 日		
Aスタジオ	プール	多目的コート
Aスタジオ定員 30名		フリータイム
	アクアビクス入門 竹内 11:00～11:30	
ZUMBA Riepon 11:15～12:00		
脂肪燃焼ヨガ 田中(眞) 12:30～13:15	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	
マッスルビート 赤木 14:15～14:55	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) 16:00～16:40		
卓球フリータイム (要予約) 17:10～17:50	ご利用頂けます (コース制限あり)	
		フットサル フリータイム 20:00～22:00
エアロボード初中級 奈良 19:30～20:15	アクアビクス 京牟礼 19:30～20:00	

木 曜 日		
Aスタジオ	プール	多目的コート
Aスタジオ定員 30名		フリータイム
モーニングストレッチ 11:15～11:35 鵜塚		
ピンヤサヨガ 三宅 12:15～13:00		
	ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 13:15～14:00 (コース制限あり)	
太極拳 田中(芙) 13:50～14:30	アクアビクス 桐野 14:15～14:45	
タフエアロボード 桐野 15:20～16:00	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) 16:30～17:00		
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)	
		バレーボール フリータイム 20:00～22:00
ヘルシーヨガ 松田 19:30～20:15		

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

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

金 曜 日		
Aスタジオ	プー	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 菖蒲 10:30～11:00	フリータイム
姿勢プラス 鵜塚 11:15～11:45		
エアロビクス初中級 脇坂 12:30～13:15		
定員25名		
ストレッチボール 14:00～14:20 鵜塚		
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 15:15～18:30	
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	ご利用頂けます (コース制限あり)	
エアロビクス初中級 桐村 19:30～20:15		
		バスケットボール フリータイム 20:00～22:00
エアロボード 【有料プログラム】 桐村 20:35～21:25		

土 曜 日		
Aスタジオ	プール	多目的コート
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
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	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 14:10～14:55	ご利用頂けます (コース制限あり)	
姿勢プラス 鵜塚 15:25～16:05		
卓球フリータイム (要予約) 16:35～17:05		
		フットサル 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
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
ZUMBA 城下 11:15～12:00		
マッスルビート 藤井 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) 16:00～16:30		

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

・整理券配布時に会員番号の台帳記入をお願いいたします。

・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 30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)

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