

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

2022年10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	30	Aスタジオ定員 50名		フリータイム				Aスタジオ定員 50名			
11:00	30	エアロビクス初級 玉野 11:05~11:35			背すじピン! 10:35~10:55 鴫塚	AQUA ZUMBA エーデル 10:45~11:15		モーニングストレッチ 11:15~11:35 鴫塚			
12:00	30		アクアピクス 玉野 11:55~12:25		ZUMBA エーデル 11:40~12:25				たすきバンドベーシック 11:40~12:00 場所 フロント前ギャラリー		
13:00	30	アクティブヨガ あゆ 12:15~13:00			脂肪燃焼ヨガ 田中(眞) 12:45~13:30				ピンヤサヨガ 三宅 12:15~13:00		
14:00	30	ワイルドアタック 松野 13:30~14:00	アクアスクール 【有料プログラム】 初級 奥山 中上級 松尾・岡田 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			ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 13:15~14:00 (コース制限あり)		
15:00	30	青竹ふみ 14:30~14:50 鴫塚			マッスルビート 赤木 14:15~14:55				太極拳 田中(美) 13:50~14:30	アクアピクス 桐野 14:15~14:45	
16:00	30	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			ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 14:15~18:30			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	
17:00	30		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) 16:00~16:40				卓球フリータイム (要予約) 16:30~17:10		
18:00	30	ASAHI KIDS. キッズ・チア 17:50~19:00			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)		卓球フリータイム (要予約) 17:30~18:10		
19:00	30										
20:00	30	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 京牟礼 19:30~20:00			ヘルシーヨガ 松田 19:30~20:15		
21:00	30		AQUA ZUMBA 阿部 20:35~21:05								バスケットボール フリータイム 20:00~22:00
22:00	30					Aスタジオ定員 50名					

金曜日		
Aスタジオ	プール	多目的コート
10:00~11:00 Aスタジオ定員 50名	ヌードルウォーキング 10:30~11:00	フリータイム
11:00~12:00 姿勢プラス 鶴塚 11:15~11:45		
12:00~13:00 エアロビクス初中級 脇坂 12:30~13:15		
13:00~14:00 定員25名 ストレッチボール 14:00~14:20 鶴塚		
14:00~15:00 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	
15:00~16:00 卓球フリータイム (要予約) 16:30~17:10		
16:00~17:00 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)	
17:00~18:00		
18:00~19:00 LEAP BODY HIROMI 19:30~20:15		
19:00~20:00		

土曜日		
Aスタジオ	プール	多目的コート
10:00~11:00 Aスタジオ定員 50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
11:00~12:00 エアロビクス初級 藤本 11:30~12:10		
12:00~13:00 アクアビクス 松野 12:25~12:55		
13:00~14:00 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	
14:00~15:00 エアロボード初級 松田 14:10~14:55		
15:00~16:00 姿勢プラス 鶴塚 15:25~16:05	ご利用頂けます (コース制限あり)	
16:00~17:00 卓球フリータイム (要予約) 16:30~17:10		
17:00~18:00 ASAHI KIDS. キッズ・チア テクニッククラス 17:30~18:30		
18:00~19:00		
19:00~20:00		

日曜日		
Aスタジオ	プール	多目的コート
10:00~11:00 Aスタジオ定員 50名	ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 10:30~11:15 (コース制限あり)	フリータイム
11:00~12:00 ZUMBA 城下 11:15~12:00		
12:00~13:00 マッスルビート 濱野 12:30~13:00		
13:00~14:00 スタイリッシュヨガ 衣笠 13:30~14:15		
14:00~15:00 たすきバンドベーシック 14:40~15:00 場所 フロント前ギャラリー		
15:00~16:00 卓球フリータイム (要予約) 16:00~16:40		
16:00~17:00		
17:00~18:00		
18:00~19:00		
19:00~20:00		

**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)