

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

2024年4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<br>玉野<br>11:05~11:35        |  |        | 背すじピン!<br>10:35~10:55<br>鵜塚      | AQUA ZUMBA<br>舞<br>10:45~11:15                         |        |                                | モーニングストレッチ<br>11:15~11:35<br>鵜塚  |        |  |
| 12:00 | ヘルシーヨガ<br>chiyomi<br>12:00~12:45     | アクアピクス<br>玉野<br>11:55~12:25                            |        | ダンスエアロ<br>桐林<br>11:40~12:25      |  |        |                                |                                  |        |  |
| 13:00 |                                      | アクアスクール<br>【有料プログラム】<br>初中級 松尾<br>上級 寺田<br>13:00~14:00 |        | 脂肪燃焼ヨガ<br>田中(眞)<br>12:45~13:30   | アクアスクール<br>【有料プログラム】<br>初中級 寺田<br>上級 松尾<br>13:00~14:00 |        |                                | ピンヤサヨガ<br>北村<br>12:45~13:30      |        | ASAHI KIDS.<br>アクアベビークラブ<br>13:15~14:05<br>(コース制限あり) |
| 14:00 | Enjoy Jump<br>山内<br>14:00~14:30      |  |        | マッスルビート<br>赤木<br>14:00~14:40     |  |        |                                | 太極拳<br>田中(美)<br>13:50~14:30      |        | アクアピクス<br>桐野<br>14:15~14:45                          |
| 15:00 | ストレッチ<br>14:45~15:05<br>尾崎           |  |        |                                  | ASAHI KIDS.<br>ジュニアスイミング<br>スクール<br>14:15~18:30        |        |                                | 体幹トレーニング<br>桐野<br>15:20~16:00    |        | ASAHI KIDS.<br>ジュニアスイミング<br>スクール<br>15:15~18:30      |
| 16:00 | 卓球フリータイム<br>(要予約)<br>16:00~16:40     | ASAHI KIDS.<br>ジュニアスイミング<br>スクール<br>15:15~18:30        |        | 卓球フリータイム<br>(要予約)<br>16:00~16:40 |  |        |                                | 卓球フリータイム<br>(要予約)<br>16:30~17:10 |        | ご利用頂けます<br>(コース制限あり)                                 |
| 17:00 |                                      | ご利用頂けます<br>(コース制限あり)                                   |        | 卓球フリータイム<br>(要予約)<br>17:00~17:40 |  |        |                                | 卓球フリータイム<br>(要予約)<br>17:30~18:10 |        |  |
| 18:00 | ASAHI KIDS.<br>キッズ・チア<br>17:40~19:10 |  |        |                                  |  |        |                                |                                  |        |  |
| 19:00 |                                      |  |        |                                  |  |        |                                |                                  |        |  |
| 20:00 | ZUMBA<br>YAKO<br>19:30~20:15         |  |        | エアロボード初中級<br>奈良<br>19:30~20:15   | アクアピクス<br>村井<br>19:30~20:00                            |        |                                | ヘルシーヨガ<br>松田<br>19:30~20:15      |        |  |
| 21:00 |                                      | AQUA ZUMBA<br>YAKO<br>20:35~21:05                      |        |                                  |  |        | フットサル<br>フリータイム<br>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<br>寺田<br>10:30~11:00                 | フリータイム |                                |
| 姿勢プラス<br>鶴塚<br>11:15~11:45         |   |        |                                |
| エアロビクス初中級<br>脇坂<br>12:30~13:15     |   |        |                                |
| マッスルビート<br>寺田<br>14:00~14:40       |   |        |                                |
| 機能改善ヨガ<br>chiyomi<br>15:30~16:15   | ASAHI KIDS.<br>ジュニアスイミング<br>スクール<br>15:15~18:30 |        |                                |
| 卓球フリータイム<br>(要予約)<br>16:30~17:10   |   |        |                                |
| 卓球フリータイム<br>(要予約)<br>17:30~18:10   | ご利用頂けます<br>(コース制限あり)                            |        |                                |
| LEAP BODY<br>HIROMI<br>19:30~20:15 |   |        |                                |
|                                    |   |        | フットサル<br>フリータイム<br>20:00~22:00 |
|                                    |   |        |                                |

| 土曜日  |   |        |  |
|--|---|--------|--|
| Aスタジオ  | プール   | 多目的コート |  |
|  | ASAHI KIDS.<br>ジュニアスイミング<br>スクール<br>10:00~12:00<br>ご利用頂けます<br>(コース制限あり) | フリータイム |  |
| エアロビクス初級<br>藤本<br>11:30~12:10                    |   |        |  |
| アクアビクス<br>松野<br>12:25~12:55                      |   |        |  |
| バレトン<br>藤川<br>12:45~13:30                        | ASAHI KIDS.<br>ジュニアスイミング<br>スクール<br>13:00~16:15                         |        |  |
| STRONG NATION<br>松野<br>13:45~14:15               |   |        |  |
| エアロボード初級<br>松田<br>14:35~15:20                    | ご利用頂けます<br>(コース制限あり)  |        |  |
| 卓球フリータイム<br>(要予約)<br>16:30~17:10                 |   |        |  |
| ASAHI KIDS.<br>キッズ・チア<br>テクニッククラス<br>17:30~18:30 |   |        |  |
|  |   |        |  |
|  |   |        |  |

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