

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

2025年 3月

月 曜 日			水 曜 日			木 曜 日						
Aスタジオ			Aスタジオ			Aスタジオ						
プール			プール			プール						
多目的コート			多目的コート			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					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				
	エアロビクス初級 玉野 11:00～11:30		背すじピン！ 10:35～10:55 鵜塚			AQUA ZUMBA 舞 10:45～11:15						
			ダンスエアロ 桐林 11:40～12:25									
	ヘルシーヨガ chiyomi 11:55～12:40					モーニングストレッチ 11:15～11:35 鵜塚						
			脂肪燃焼ヨガ 田中(眞) 12:45～13:30			ビンヤサヨガ 北村 12:15～13:00						
	アクアスクール 【有料プログラム】 初中級 寺田 上級 松尾 13:00～14:00		アクアスクール 【有料プログラム】 初中級 松尾 上級 奥山 13:00～14:00									
	Enjoy Jump 山内 14:00～14:30		マッスルビート 赤木 14:00～14:40			ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 13:15～14:05 (コース制限あり)						
						太極拳 田中(芙) 13:50～14:30						
	ストレッチ 14:45～15:05 善冢											
			ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30			アクアビクス 桐野 14:15～14:45						
フリータイム			フリータイム			フリータイム						

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 鵜塚 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) 17:20～18:00	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
LEAP BODY HIROMI 19:30～20:15		

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	ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 13:00～16:15		
STRONG NATION 松野 13:45～14:15			
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 テクニククラス 17:30～18:30			
		フットサル フリータイム 19:30～21:30	

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	フリータイム
	ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 10:30～11:20 (コース制限あり)	
ZUMBA 城下 11:15～12:00		
マッスルビート 濱野 12:30～13:10		
リラクゼーションヨガ 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)

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