## 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8月

	月曜日			水曜日		木 曜 日				
10:00	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	エアロビクス初級 玉野			背すじピン! 10:35~10:55 親塚	AQUA ZUMBA TSUKASA 10:45~11:15					30
30	11:00~11:30			ダンスエアロ			モーニングストレッチ 11:15~11:35 鵜塚			30
12:00	ヘルシーヨガ chiyomi	・ アクアビクス 玉野 11:50~12:20		桐林 11:40~12:25			ビンヤサヨガ			12:00
30	11:55~12:40			脂肪燃焼ヨガ			北村 12:15~13:00			30
13:00		アクアスクール 【有料プログラム】 初中級 高島		田中(眞) 12:45~13:30	アクアスクール 【有料プログラム】 初中級 松尾・高島			ASAHI KIDS. アクアベビークラブ		13:00
14:00	Enjoy Jump	上級 松尾 13:00~14:00		マッスルビート	上級 奥山 13:00~14:00		太極拳	13:15~14:05 (コース制限あり)		14:00
30	山内 14:00~14:30			赤木 14:00~14:40			田中(芙) 13:50~14:30	アクアビクス 桐野 14:15~14:45		30
15:00	ストレッチ 14:45~15:05 善家		フリータイム		ASAHI KIDS.	フリータイム			フリータイム	15:00
30		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング			ジュニアスイミング スク−ル 14:15~18:30		体幹トレーニング 桐野 15:20~16:00	ASAHI KIDS. ジュニアスイミング		30
16:00	卓球フリータイム (要予約)	スクール 15:15~18:30		卓球フリータイム (要予約)				スクール 15:15~18:30		16:00
17:00	16:00~16:40			16:00~16:40			卓球フリータイム (要予約) 16:30~17:10			17:00
30		ご利用頂けます		(要予約) 16:50~17:30	ご利用頂けます	ASAHI KIDS. キッズ・サッカー 16:30~18:30	卓球フリータイム(要予約)	ご利用頂けます		30
18:00	ASAHI KIDS.	(コース制限あり)			(コース制限あり)	(雨天時Bスタジオ)	(安宁和) 17:20~18:00	(コース制限あり)		18:00
30	キッズ・チア 17:40~19:10									30
19:00										19:00
20:00	ZUMBA YAKO			エアロビクス初中級奈良			ヘルシーヨガ 松田	AQUA ZUMBA TSUKASA		20:00
30	19:30~20:15	AQUA ZUMBA	フットサル	19:30~20:15		フットサル	19:30~20:15	19:30~20:15		30
21:00		YAKO 20:35~21:05	フリータイム 20:00~22:00			フリータイム 20:00~22:00				21:00
30										30
22:00										22:00
30		l						l		30

	A 7 555	金曜日	20M5	
10:00	Aスタジオ	プール	多目的コート	ŀ
30		ヌードルウォーキング		-
11:00		玉野 10:30~11:00		
11:00				-
30	姿勢プラス 鵜塚			L
	11:15~11:45			
12:00				
30	エアロビクス初中級			
	脇坂			
13:00	12:30~13:15			
30				L
				L
14:00	ZUMBA			
	松岡			ŀ
30	14:00~14:45			-
15:00				
15.00			フリータイム	
30			7, 7,1	r
	機能改善ヨガ	ASAHI KIDS.		-
16:00	chiyomi 15∶30∼16∶15	ジュニアスイミンク゛ スクール		-
	10.30** 10.13	15:15~18:30		-
30	卓球フリータイム			h
17:00	(要予約)			
17.00	16:30~17:10			H
30	卓球フリータイム	ご利用頂けます		L
	(要予約)	(コース制限あり)		
18:00	17:20~18:00			
30				f
19:00				
,5.00				
30	LEAD BODY			
	LEAP BODY HIROMI			
20:00	19:30~20:15			
	10.00 20.10		フットサル	
30			フリータイム	
21:00				
			20:00~22:00	
30				
22:00				L
30	<u> </u>	ı	·	

Aスタジオ	土 曜 日 プール	多目的コート
AASSA	ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール	<u> </u>
エアロビクス初級藤本	10:00~12:00 ご利用頂けます (コース制限あり)	
11:30~12:10	アクアビクス 松野 12:25~12:55	
藤川 12:45~13:30 STRONG NATION 松野 13:45~14:15	ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 13:00~16:15	
松田 14:35~15:20	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) 16:30~17:10		
ASAHI KIDS. キッズ・チア テクニッククラス 17:30~18:30		
		フットサル フリータイム 19:30~21:30

^ 7 <i>5</i> ≥ 1 →	日 曜 日 プール	多目的コート		
Aスタジオ	ASAHI KIDS.	多日的コード	10:00	
	ジュニアスイミング スクール			
	ASAHI KIDS.		30	
	アクアベビークラブ 10:30~11:20		11:00	
	(コース制限あり)			
ZUMBA 城下			30	
11:15~12:00				
11110 12100			12:00	
			30	
マッスルビート			30	
濱野 12:30~13:10			13:00	
12.30** 13.10		フリータイム		
リラクゼーションヨ	<u>ガ</u>		30	
衣笠				
13:30~14:15			14:00	
			30	
			15:00	
卓球フリータイム	`			
(要予約) 15:10~15:50			30	
			16:00	
卓球フリータイム	`			
(要予約) 16:00~16:40			30	
			17:00	
			30	
<b>√</b> ス·	タジオレッスン参加について	このご案内	18:00	
			1	
・スタジオにはレッス	いけい はいけい はいけい はいけい はいけい はいけい はいけい はいけい	ます。	30	
アニメーターがごう	<b>≰内いたします</b>		19:00	
・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		30	
Aスタジオ 50名	í			
※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	20:00	
お知らせをご確認	ください		30	
			1	
◆アクアウォーキング・アクアビクス使用コース◆				
参加人数		用コース	1	
~22名	2コース(こ	フリー5コース)	30	
024224	0- 7/-	711 4-7 7		

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)

3コース(フリー4コース)

4コース(フリー3コース)

22:00

23名~33名

34名~44名