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

Aスタジオ	プール	多目的コート
エアロビクス初級 玉野 11:00～11:30		フリータイム
ヘルシーヨガ chiyomi 11:55～12:40	アクアビクス 玉野 11:50～12:20	
	アクアスクール 【有料プログラム】 初中級　高島 上級　松尾 13:00～14:00	
Enjoy Jump 山内 14:00～14:30		
ストレッチ 14:45～15:05 善家		
卓球フリータイム （要予約） 16:00～16:40	ASAHI KIDS. ｼﾞｭﾆｱｽｲﾐﾝｸﾞ ｽｸｰﾙ 15:15～18:30 ご利用頂けます （コース制限あり）	
ASAHI KIDS. キッズ・チア 17:40～19:10		
ZUMBA YAKO 19:30～20:15		フットサル フリータイム 20:00～22:00
	AQUA ZUMBA YAKO 20:35～21:05	

水 曜 日

Aスタジオ	プール	多目的コート
背すじピン！ 10:35～10:55 鵜塚	AQUA ZUMBA TSUKASA 10:45～11:15	フリータイム
ダンスエアロ 桐林 11:40～12:25		
脂肪燃焼ヨガ 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 上級　奥山 13:00～14:00	
マッスルビート 赤木 14:00～14:40		
卓球フリータイム （要予約） 16:00～16:40	ASAHI KIDS. ｼﾞｭﾆｱｽｲﾐﾝｸﾞ ｽｸｰﾙ 14:15～18:30 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） 16:50～17:30		ASAHI KIDS. キッズ・サッカー 16:30～18:30 （雨天時Bスタジオ）
エアロビクス初中級 奈良 19:30～20:15		フットサル フリータイム 20:00～22:00

木 曜 日

Aスタジオ	プール	多目的コート
モーニングストレッチ 11:15～11:35 鵜塚		フリータイム
ビンヤサヨガ 北村 12:15～13:00		
	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		
	アクアビクス 桐野 14:15～14:45	
体幹トレーニング 桐野 15:20～16:00	ASAHI KIDS. ｼﾞｭﾆｱｽｲﾐﾝｸﾞ ｽｸｰﾙ 15:15～18:30 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） 16:30～17:10		
卓球フリータイム （要予約） 17:20～18:00		
ヘルシーヨガ 松田 19:30～20:15	AQUA ZUMBA TSUKASA 19:30～20:15	

金 曜 日

Aスタジオ	プール	多目的コート
姿勢プラス 鵜塚 11:15～11:45	ヌードルウォーキング 玉野 10:30～11:00	フリータイム
エアロビクス初中級 脇坂 12:30～13:15	ASAHI KIDS. ｼﾞｭﾆｱｽｲﾐﾝｸﾞ ｽｸｰﾙ 15:15～18:30 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
ZUMBA 松岡 14:00～14:45		
機能改善ヨガ chiyomi 15:30～16:15		
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		
LEAP BODY HIROMI 19:30～20:15		

土 曜 日

Aスタジオ	プール	多目的コート
エアロビクス初級 藤本 11:30～12:10	ASAHI KIDS. ｼﾞｭﾆｱｽｲﾐﾝｸﾞ 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
バレトン 藤川 12:45～13:30	アクアビクス 松野 12:25～12:55	フットサル フリータイム 19:30～21:30
STRONG NATION 松野 13:45～14:15	ASAHI KIDS. ｼﾞｭﾆｱｽｲﾐﾝｸﾞ ｽｸｰﾙ 13:00～16:15 ご利用頂けます （コース制限あり）	
エアロボード初級 松田 14:35～15:20		
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		

日 曜 日

Aスタジオ	プール	多目的コート
	ASAHI KIDS. ｼﾞｭﾆｱｽｲﾐﾝｸﾞ 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） 15:10～15:50		
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）