## 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 11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			背すじビン! 10:35~10:55 親塚	AQUA ZUMBA TSUKASA 10:45~11:15					30
30	玉野 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 上級 松尾		田中(眞) 12:45~13:30	アクアスクール 【有料プログラム】 初級 高島 中上級 松尾			ASAHI KIDS. アクアベビークラブ		13:00
14:00	Enjoy Jump 山内	13:00~14:00		マッスルビート	中工版 松尾 13:00~14:00		太極拳 田中(芙)	13:15~14:05 (コース制限あり)		14:00
30	14:00~14:30 ストレッチ			赤木 14:00~14:40			13:50~14:30	アクアビクス 桐野 14:15~14:45		30
15:00	14:45~15:05 善家		フリータイム		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング	フリータイム	体幹トレーニング		フリータイム	15:00
16:00		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング			スクール 14:15~18:30		本幹トレーニング   桐野   15:20~16:00	ASAHI KIDS. ジュニアスイミング		16:00
30	卓球フリータイム (要予約) 16:00~16:40	スクール 15:15~18:30		卓球フリータイム (要予約) 16:00~16:40			卓球フリータイム	スクール 15:15~18:30		30
17:00				卓球フリータイム(要予約)		ASAHI KIDS.	(要予約) 16:30~17:10			17:00
30		ご利用頂けます (コース制限あり)		16:50~17:30	ご利用頂けます (コース制限あり)	キッズ・サッカー 16:30~18:30 (雨天時Bスタジオ)	卓球フリータイム (要予約)	・ ご利用頂けます (コース制限あり)		30
18:00	ASAHI KIDS. キッズ・チア						17:20~18:00			18:00
19:00	17:40~19:10									19:00
30	ZUMBA			エアロビクス初中級			ヘルシーヨガ	AQUA ZUMBA		30
20:00	YAKO 19:30~20:15			奈良 19:30~20:15			松田 19:30~20:15	TSUKASA 19:30~20:15		20:00
30		AQUA ZUMBA	フットサル フリータイム			フットサル フリータイム				30
21:00		YAKO 20:35~21:05	20:00~22:00			20:00~22:00				21:00
30										30
22:00										22:00

	A 7 5 3 4	金曜日	20th	
10:00	Aスタジオ	プール	多目的コート	F
				- [
30		ヌードルウォーキング		
		玉野 10:30~11:00		
11:00				
30	姿勢プラス 鵜塚			L
	11:15~11:45			
12:00				
				r
30	エアロビクス初中級			
	脇坂			h
13:00	12:30~13:15			
30				
				L
14:00	ZUMBA			
	ZUMBA 松岡			F
30	14:00~14:45			F
15:00				
15.00			フリータイム	
30			,,,,,,	F
	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		
	13.30**10.13	15:15~18:30		
30	卓球フリータイム			F
17:00	(要予約)			
17.50	16:30~17:10			
30	卓球フリータイム	ご利用頂けます		-
	(要予約)	(コース制限あり)		
18:00	17:20~18:00			
30				ľ
19:00				
30	LEAP BODY			
	NOB			
20:00	19:30~20:15			
20			フットサル	
30			フリータイム	
21:00				
			20:00~22:00	
30				
22:00				L
30				
30				

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

	日_曜 日		
Aスタジオ	プール	多目的コート	10:00
	ASAHI KIDS. 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 (コース制限あり)		11:00
ZUMBA	(コース市が成めり)		
城下			30
11:15~12:00			
			12:00
77 11 12 1			30
マッスルビート 濱野			
12:30~13:10			13:00
		フリータイム	
リラクゼーションヨガ			30
衣笠			14:00
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
10.00 10.10			
			17:00
			30
スタジオ	シャスン参加についての	のご案内	18:00
			) l
<ul><li>スタジオにはレッスン開始</li></ul>	10分前よりご入場いただけま	す。	30
アニメーターがご案内いた	たします		19:00
・スタジオの途中入場はで	きません。		
<ul><li>各スタジオの定員につい。</li></ul>	τ		30
Aスタジオ 50名			
	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
10 MH - J ∈ C ← H圧DG // C C V			
▲マカマウ	<del></del>	<b>⊞¬_</b> 7♠	21:00
参加人数		<b>ポュース▼</b> コース	
ジルハダ	戊//1-	- ^	30

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)

~22名 23名~33名

34名~44名

2コース(フリー5コース)

3コース(フリー4コース)

4コース(フリー3コース)

22:00