

# 朝日スポーツクラブ [BIG-S江坂]

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		
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. ジュニアスイミング 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		
	AQUA ZUMBA YAKO 20:35~21:05	
		フットサル フリータイム 20:00~22:00

# プログラムタイムスケジュール

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	AQUA ZUMBA TSUKASA 10:45~11:15	
鶴塚		
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】 初級 高島 中上級 松尾 13:00~14:00	
マッスルピート 赤木 14:00~14:40		
	ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 14:15~18:30	
卓球フリータイム (要予約) 16:00~16:40		
卓球フリータイム (要予約) 16:50~17:30		
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

2025年 12月

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	鶴塚	
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(美) 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. 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		
ヘルシーヨガ 松田 19:30~20:15	AQUA ZUMBA TSUKASA 19:30~20:15	

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
10:00		
30		
11:00		ヌードルウォーキング 玉野 10:30~11:00
30	姿勢プラス 鵜塚 11:15~11:45	
12:00		
30	エアロビクス初中級 脇坂 12:30~13:15	
13:00		
30		
14:00	ZUMBA 松岡 14:00~14:45	
30		
15:00		
30	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
30	卓球フリータイム (要予約) 16:30~17:10	ご利用頂けます (コース制限あり)
17:00	卓球フリータイム (要予約) 17:20~18:00	
30		
18:00		
30		
19:00		
30	LEAP BODY NOB 19:30~20:15	
20:00		
30		
21:00		フットサル フリータイム 20:00~22:00
30		
22:00		
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	
	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		
マッスルヒート 濱野 12:30~13:10		
リラクゼーションヨガ 衣笠 13:30~14:15		フリータイム
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・アクアピクス使用コース◆

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名以上の場合は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)