

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

2026年 1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		
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

水曜日		
Aスタジオ	プール	多目的コート
ストレッチボール 10:35~10:55		
鶴塚	AQUA ZUMBA TSUKASA 10:45~11:15	
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

木曜日		
Aスタジオ	プール	多目的コート
ストレッチ 11:15~11:35		
鶴塚		
ピンヤサヨガ 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	

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 玉野 10:30~11:00	
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		
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 RENA 19:30~20:15		
		フットサル フリータイム 20:00~22:00

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)	
エアロビクス初級 藤本 11:30~12:10		
バレトン 藤川 12:45~13:30		
STRONG NATION 松野 13:45~14:15		
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		
		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 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)