

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 7月 ~

	月曜日			水曜日			木曜日			
	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			フリータイム			フリータイム			フリータイム	
11:00	エアロビクス初級 玉野 11:00~11:30			ストレッチボール 10:35~10:55 鵜塚	アクアビクス 新坂 10:45~11:15			ストレッチ 11:15~11:35 鵜塚		
12:00	ヘルシーヨガ 岩本 11:55~12:40	アクアビクス 玉野 11:50~12:20		ダンスエアロ 桐林 11:40~12:25				ピンヤサヨガ 北村 12:15~13:00		
13:00		アクアスクール 【有料プログラム】 初中級 改森 上級 松尾 13:00~14:00		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 改森 中上級 松尾 13:00~14:00					ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 13:15~14:05 (コース制限あり)
14:00	ファイトボクシング 広川 14:00~14:30			マッスルビート 赤木 14:00~14:40				太極拳 田中(美) 13:50~14:30		アクアビクス 桐野 14:15~14:45
15:00	ストレッチ 14:45~15:05 善家									
16:00	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		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) 16:00~16:40		ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15~18:30	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 スクール 15:15~18:30
17:00		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				卓球フリータイム (要予約) 16:30~17:10		
18:00	ASAHI KIDS. キッズ・チア 17:40~19:10				ご利用頂けます (コース制限あり)		ASAHI KIDS. 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) 17:20~18:00		ご利用頂けます (コース制限あり)
19:00										
20:00	ZUMBA YAKO 19:30~20:15			エアロビクス初中級 奈良 19:30~20:15				ヘルシーヨガ 松田 19:30~20:15		
21:00		AQUA ZUMBA YAKO 20:35~21:05								
22:00										
23:00										

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	フリータイム	
姿勢プラス 鶴塚 11:15~11:45			
ピラティス 北村 12:30~13:15			
ZUMBA 松岡 14:00~14:45			
ベーシックヨガ KANAMI 15:15~16:00	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	ご利用頂けます (コース制限あり)		
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)	フリータイム	
エアロビクス初級 藤本 11:30~12:10			
	アクアピクス 松野 12:25~12:55		
バレトン 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		
エアロボード初級 松田 14:35~15:20	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			
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 10:30~11:20 (コース制限あり)	フリータイム	
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)