

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 10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	
		フリータイム			フリータイム			フリータイム	
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	アクアビクス 新坂 10:45～11:15			ストレッチ 11:15～11:35		
スタイリッシュヨガ 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		
	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)		
ファイトボクシング 玉井 14:00～14:30			マッスルビート 赤木 14:00～14:40				太極拳 田中(芙) 13:50～14:30		アクアビクス 桐野 14:15～14:45
ストレッチ 14:45～15:05 善冢									
	ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30			ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 15:15～18:30		フリータイム	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) 16:00～16:40			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							
	ご利用頂けます (コース制限あり)		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) 16:30～17:10	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					卓球フリータイム (要予約) 17:20～18:00				
		フットサル フリータイム 20:00～22:00			フットサル フリータイム 20:00～22:00				
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			
	AQUA ZUMBA YAKO 20:35～21:05								

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	フリータイム
ストレッチ 11:15～11:35		
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)	
		フットサル フリータイム 20:00～22:00
LEAP BODY RENA 19:30～20:15		

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		
	アクアビクス 松野 12:25～12:55	
バレトン 藤川 12:45～13:30		
	ASAHI KIDS. ジュニアスイミング スクール 13:00～16:15	
STRONG NATION 松野 13:45～14:15		
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		フットサル フリータイム 19:30～21:30
ASAHI KIDS. キッズ・チア テクニククラス 17:30～18:30		

日 曜 日		
Aスタジオ	プール	多目的コート
	ASAHI KIDS. ジュニアスイミング 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)

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