朝日スポーツクラブ［BIG-S東川口］タイムスケジュール

2021年7月1日～

月

Bスタジオ	プール	多目的
モーニングストレッチ 10:00～10:15		フリータイム 10:00～22:00
エアロボード入門 横田 11:00～11:45		
機能改善体操 山口 12:15～13:00		
ZUMBA 山岸 13:30～14:15	ASAHI KIDS. アクアベビークラブ（コース制限有） 13:00～14:00	
ASAHI KIDS. 体育スクール 15:00～18:40	ASAHI KIDS. ジュニアスイミング 15:00～18:30 ※コース制限あり（15:00～16:30） ※全コース利用不可（16:30～18:30）	
CENTERGY 内田 19:45～20:30	アクアスクール（有料） 公地 19:45～20:45	
	バドルフリー（コース制限有） 22:00～22:30	

水

Bスタジオ	プール	多目的
モーニングストレッチ 10:00～10:15		フリータイム 10:00～15:00
ボールピラティス 大久保 11:15～12:00		
エアロボード初級 横田 12:30～13:15	アクアスクール（有料） 公地 13:15～14:15	
ヘルシーヨガ 熊田 13:45～14:30		
ASAHI KIDS. キッズ・バレエ 16:00～18:30	ASAHI KIDS. ジュニアスイミング 15:00～18:30 ※コース制限あり（15:00～16:30） ※全コース利用不可（16:30～18:30）	ASAHI KIDS. サッカースクール 15:30～19:00
トータルボディメイキング KANA 19:45～20:15		フリータイム 19:30～22:00
マッスルビート KANA 20:45～21：15		
	バドルフリー（コース制限有） 22:00～22:30	

木

Bスタジオ	プール	多目的
エアロビクス初級 高木 11:00～11:45		フリータイム 10:00～22:00
ヘルシーヨガ 中村 12:15～13:00	アクアスクール（有料） 公地・近藤 11:45～12:45	
CENTERGY 内田 13:30～14:15	ASAHI KIDS. アクアベビークラブ（コース制限有） 13:00～14:00	
ASAHI KIDS. 体育スクール 15:00～18:40	ASAHI KIDS. ジュニアスイミング 15:00～18:30 ※コース制限あり（15:00～16:30） ※全コース利用不可（16:30～18:30）	
ZUMBA 山岸 19:45～20:30	アクアスクール（有料） 日形井 19:45～20:45	
	バドルフリー（コース制限有） 22:00～22:30	

金

Bスタジオ	プール	多目的
モーニングストレッチ 10:00～10:15		フリータイム 10:00～15:00
CENTERGY 横田 11:15～12:00		
トータルボディメイキング KANA 12:30～13:15	ASAHI KIDS. アクアベビークラブ（コース制限有） 13:00～14:00	
健美操 黒須 13:45～14:30		
ASAHI KIDS. 体育スクール 15:00～18:40	ASAHI KIDS. ジュニアスイミング 15:00～18:30 ※コース制限あり（15:00～16:30） ※全コース利用不可（16:30～18:30）	ASAHI KIDS. サッカースクール 15:30～19:00
ヘルシーヨガ 田村 19:45～20:30		フリータイム 19:30～22:00
	バドルフリー（コース制限有） 22:00～22:30	

土

Bスタジオ	プール	多目的
ASAHI KIDS. キッズ・バレエ 9:00～11:45	ASAHI KIDS. ジュニアスイミング 8:30～11:45 クラブ会員様ご利用できません	フリータイム 10:00～21:00
エアロビクス初級 猪原 12:15～13:00		
ZUMBA TERA 13:30～14:15	ASAHI KIDS. ジュニアスイミング 13:00～15:15 クラブ会員様ご利用できます（コース制限有）	
ファンクショナルトレーニング 鈴木 14:45～15:15		
ヘルシーヨガ 竹内 18:30～19:15		

日

Bスタジオ	プール	多目的
	ASAHI KIDS. ジュニアスイミング 8:30～11:45 クラブ会員様ご利用できません	フリータイム 10:00～18:00
エアロビクス初級 山口 10:45～11:30		
トレーニングタイム 大村 12:00～12:15		
ヘルシーヨガ 熊田 12:45～13:30		
CENTERGY 横田 14:00～14:45		
マッスルビート KANA 15:15～15:45		
ハタヨガ 佐藤 16:15～17:00		

asahi SPORTS CLUB

朝日スポーツクラブ［BIG-S 東川口］

※整理券はプログラム開始60分前に、ジム内配布場所にてお配り致します。**定員24名**
※レッスン開始10分前よりスタジオに入場いただけます。
※レッスン開始後、１０分以降の入場はご遠慮ください。
※スタジオレッスン参加時も必ずマスクを着用してください。
※その他、担当者の指示に従ってください。
※担当者の都合によりレッスンが休校になる場合もございます。予めご了承ください。