

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10月1日～

	月			水			木			金			土			日			
	Bスタジオ	プール	多目的	Bスタジオ	プール	多目的	Bスタジオ	プール	多目的	Bスタジオ	プール	多目的	Bスタジオ	プール	多目的	Bスタジオ	プール	多目的	
9:30																			
10:00	モーニングストレッチ 10:00~10:15			モーニングストレッチ 10:00~10:15					モーニングストレッチ 10:00~10:15				モーニングストレッチ 10:00~10:15					ASAHI KIDS. ジュニア スイミング 8:30~11:45	
11:00	エアロボード入門 横田 11:00~11:45		フリータイム 10:00~22:00	エアロピクス初級 鈴木 11:00~11:45				エアロピクス初級 鈴木 11:00~11:45					ASAHI KIDS. ジュニア スイミング 8:30~11:45					ASAHI KIDS. ジュニア スイミング 8:30~11:45	
12:00	機能改善体操 山口 12:15~13:00			エアロピクス初級 横田 12:15~13:00					エアロピクス初級 横田 12:15~13:00					ASAHI KIDS. ジュニア スイミング 8:30~11:45					ASAHI KIDS. ジュニア スイミング 8:30~11:45
13:00	ASAHI KIDS. アクアベイクラブ (コース制限有) 山岸 13:00~14:00			ASAHI KIDS. アクアベイクラブ (コース制限有) 山岸 13:00~14:00				ASAHI KIDS. アクアベイクラブ (コース制限有) 山岸 13:00~14:00					ASAHI KIDS. ジュニア スイミング 8:30~11:45					ASAHI KIDS. ジュニア スイミング 8:30~11:45	
14:00				ヘルシーヨガ 熊田 13:45~14:30				ヘルシーヨガ 熊田 13:45~14:30					ASAHI KIDS. ジュニア スイミング 8:30~11:45					ASAHI KIDS. ジュニア スイミング 8:30~11:45	
15:00																			
16:00	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		ASAHI KIDS. ジュニア スイミング 15:00~18:30	ASAHI KIDS. サッカー スクール 15:30~19:00			ASAHI KIDS. ジュニア スイミング 15:00~18:30	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング 15:00~18:30				ASAHI KIDS. ジュニア スイミング 15:00~18:30	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング 15:00~18:30	ASAHI KIDS. サッカー スクール 15:30~19:00				
17:00		※コース制限あり (15:00~16:30) ※全コース利用不可 (16:30~18:30)		キッズ・バレエ 16:00~18:30	※コース制限あり (15:00~16:30) ※全コース利用不可 (16:30~18:30)			キッズ・バレエ 16:00~18:30	※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. ジュニア スイミング 15:00~18:30	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング 15:00~18:30	ASAHI KIDS. サッカー スクール 15:30~19:00				
18:00																			
19:00																			
20:00	CENTERGY 内田 19:45~20:30	アクアスクール (有料) 公地 19:45~20:45		トータルボディメイキング KANA 19:45~20:15				ZUMBA TERA 19:45~20:30	アクアスクール (有料) 日形井 19:45~20:45				ヘルシーヨガ 田村 19:45~20:30						
21:00				マッスルビート KANA 20:45~21:15															
22:00		ハドルフリー (コース制限有) 22:00~22:30		ハドルフリー (コース制限有) 22:00~22:30				ハドルフリー (コース制限有) 22:00~22:30					ハドルフリー (コース制限有) 22:00~22:30						



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。