朝日スポーツクラブ［BIG-S東川口］タイムスケジュール

2022年5月～改正版

月

Bスタジオ
- 整理券 機能改善体操 山口 10:45～11:30
- 整理券 エアロボード入門 横田 12:00～12:45 定員22名
- ZUMBA 山岸 13:15～14:00
- ASAHI KIDS 体育スクール 15:00～18:40
- CENTERGY 内田 19:45～20:30

プール
- 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 アクアベビークラブ（コース制限有） 13:00～14:00
- 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

多目的
- フリータイム 10:00～22:00

水

Bスタジオ
- モーニングストレッチ 10:00～10:15
- 整理券 ボールピラティス 大久保 11:15～12:00
- 整理券 エアロボード初級 横田 12:30～13:15 定員22名
- ヘルシーヨガ 熊田 13:45～14:30
- ASAHI KIDS キッズ・バレエ 16:00～18:30
- トータルボディメイキング KANA 19:45～20:15
- 整理券 マッスルビート KANA 20:45～21：15 定員20名

プール
- ショートアクア 横田 11：00～11：20 定員20名
- アクアスクール（有料）公地 13:15～14:15
- 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）
- バドルフリー（コース制限有） 22:00～22:30

多目的
- フリータイム 10:00～15:00
- ASAHI KIDS サッカースクール 15:30～19:00
- フリータイム 19:30～22:00

木

Bスタジオ
- 整理券 エアロビクス初級 鈴木 11:00～11:45
- ヘルシーヨガ 中村 12:15～13:00
- CENTERGY 内田 13:30～14:15
- ASAHI KIDS 体育スクール 15:00～18:40
- ZUMBA 山岸 19:45～20:30

プール
- アクアスクール（有料）公地・近藤 11:45～12:45
- 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）
- バドルフリー（コース制限有） 22:00～22:30

多目的
- フリータイム 10:00～22:00

6日　ワイルドアタック　佐藤
13日　ボールピラティス　大久保
20日　ワイルドアタック　佐藤

金

Bスタジオ
- モーニングストレッチ 10:00～10:15
- CENTERGY 横田 11:15～12:00
- トータルボディメイキング KANA 12:30～13:15
- 健美操 黒須 13:45～14:30
- ASAHI KIDS 体育スクール 15:00～18:40
- 週替わりレッスン 19:45～20:30

プール
- ヌードルウォーキング 公地 10：30～10：50 定員20名
- 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）
- バドルフリー（コース制限有） 22:00～22:30

多目的
- フリータイム 10:00～15:00
- ASAHI KIDS サッカースクール 15:30～19:00
- フリータイム 19:30～22:00

土

Bスタジオ
- ASAHI KIDS キッズ・バレエ 9:00～11:45
- 整理券 エアロビクス初級 猪原 12:15～13:00
- ZUMBA TERA 13:30～14:15
- kaQiLa ごっちん 14：45～15：30
- ヘルシーヨガ 竹内 18:30～19:15

肋骨を中心とした全身の関節を動かし、機能改善を目指します。

プール
- 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
- 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）

多目的
- フリータイム 10:00～21:00

日

Bスタジオ
- エアロビクス初級 山口 10:45～11:30
- トータルボディメイキング KANA 12:45～13:30
- CENTERGY 横田 14:00～14:45
- 整理券 マッスルビート Kana 15:15～15:45 定員20名
- ハタヨガ 佐藤 16:15～17:00

プール
- 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

多目的
- フリータイム 10:00～18:00

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30分前に、ジム内配布場所にてお配り致します。
※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。

定員 35名