

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6月～

	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																			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									10:00	
11:00	整理券 機能改善体操 山口 10:45～11:30			整理券 ボールピラティス 大久保 11:15～12:00	ショートアクア 横田 11:00～11:20 定員20名		整理券 エアロビクス初級 鈴木 11:00～11:45			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 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 8:30～11:45 クラブ会員様 ご利用できません			11:00	
12:00	整理券 エアロボード入門 横田 12:00～12:45 定員22名		フリータイム 10:00～22:00	整理券 エアロボード初級 横田 12:30～13:15 定員22名		フリータイム 10:00～15:00			アクアスクール (有料) 公地・近藤 11:45～12:45			センターGY 横田 11:15～12:00			フリータイム 10:00～15:00			フリータイム 10:00～18:00	12:00	
13:00		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 13:15～14:15				ASAHI KIDS. アクアベビークラブ (コース制限有) 13:00～14:00			トータルボディメイキング KANA 12:30～13:15			フリータイム 10:00～21:00			トータルボディメイキング KANA 12:45～13:30	13:00	
14:00				ヘルシーヨガ 熊田 13:45～14:30								健美操 黒須 13:45～14:30						センターGY 横田 14:00～14:45	14:00	
15:00																		整理券 マッスルビート Kana 15:15～15:45 定員20名	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. 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. 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. サッカー スクール 15:30～19:00	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)				ハタヨガ 佐藤 16:15～17:00		16:00	
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)			※コース制限あり (15:00～16:30) ※全コース利用不可 (16:30～18:30)			※コース制限あり (15:00～16:30) ※全コース利用不可 (16:30～18:30)								17:00	
18:00																			18:00	
19:00																			19:00	
20:00	センターGY 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		フリータイム							ヘルシーヨガ 竹内 18:30～19:15						20:00	
21:00				マッスルビート KANA 20:45～21:15 定員20名		フリータイム 19:30～22:00													21:00	
22:00		バドルフリー (コース制限有) 22:00～22:30			バドルフリー (コース制限有) 22:00～22:30															22:00

3日 エアロボード初級 山口
10日 ZUMBA TERA
17日 ワイルドアタック 佐藤
24日 ZUMBA TERA

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。

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必ずマスクを着用してください。

定員 35名

3日 エアロボード初級 山口
10日 ZUMBA TERA
17日 ワイルドアタック 佐藤
24日 ZUMBA TERA

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。



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