

朝日スポーツクラブ [BIG-S東川口] タイムスケジュール

2023年5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		整理券		モーニングストレッチ 10:00～10:15			整理券			モーニングストレッチ 10:00～10:15			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			ASAHI KIDS. ジュニア スイミング 8:30～11:45		10:00
11:00	機能改善体操 山口 10:45～11:30			整理券	ショートアクア 横田 10:45～11:05		エアロビクス初級 宮野 10:30～11:15			ヌードルウォーキング 佐藤 10:30～10:50			クラブ会員様 ご利用できません	クラブ会員様 ご利用できません		エアロビクス初級 山口 10:45～11:30	クラブ会員様 ご利用できません		11:00
12:00		整理券	フリータイム 10:00～22:00	ボールピラティス 大久保 11:15～12:00	定員20名	フリータイム			フリータイム	CENTERGY 内田 11:15～12:00								フリータイム	12:00
	エアロボード入門 横田 12:00～12:45					10:00～15:00	ヘルシーヨガ 中村 11:45～12:30	アクアスクール (有料) 佐藤・近藤 11:45～12:45					整理券						12:00
13:00	定員22名	ASAHI KIDS. アクアベビークラブ (コース制限有)		エアロボード初級 猪原 12:30～13:15						TOTAL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)					エアロビクス初級 猪原 12:15～13:00			13:00
	ZUMBA 山岸 13:15～14:00	13:00～14:00			アクアスクール (有料) 佐藤 13:15～14:15		背筋ピン 内田 13:00～13:45	13:00～14:00								TOTAL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									14:00
15:00																			15:00
	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. 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. ジュニア スイミング 13:00～15:15	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング 13:00～15:15	フリータイム	ASAHI KIDS. センターGY 横田 14:00～14:45			15:00
16:00		※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. 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)	15:30～19:00		※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)		クラブ会員様 ご利用できます (コース制限有)	クラブ会員様 ご利用できます (コース制限有)	13:00～21:00	整理券			16:00
17:00																			17:00
18:00																			18:00
19:00																			19:00
20:00	CENTERGY 内田 19:45～20:30	アクアスクール (有料) 佐藤 19:45～20:45																	20:00
				TOTALボディメイキング KANA 19:45～20:15	整理券	フリータイム													20:00
21:00				マッスルビート KANA 20:45～21:15	定員20名	19:30～22:00	ZUMBA 山岸 19:45～20:30			週替わり レッスン 19:45～20:30									21:00
																			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			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

※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。
※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