

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
			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								
機能改善体操 山口 10:45～11:30				ショートアクア 横田 10:45～11:05					ヌードルウォーキング 佐藤 10:30～10:50	定員20名							
			ボールピラティス 大久保 11:15～12:00	定員20名					CENTERGY 内田 11:15～12:00								
エアロボード入門 横田 12:00～12:45			エアロボード初級 猪原 12:30～13:15	整理券					トータルボディメイキング KANA 12:30～13:15								
定員22名	ASAHI KIDS. アクアベビークラブ (コース制限有)		定員25名	アクアスクール (有料) 佐藤 13:15～14:15					ASAHI KIDS. アクアベビークラブ (コース制限有)								
ZUMBA 山岸 13:15～14:00	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								
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								
	※コース制限あり (15:00～18:30)		キッズ・バレエ 16:00～18:30	※コース制限あり (15:00～18:30)					※コース制限あり (15:00～18:30)								
CENTERGY 内田 19:45～20:30	アクアスクール (有料) 佐藤 19:45～20:45		トータルボディメイキング KANA 19:45～20:15	整理券					ZUMBA 山岸 19:45～20:30								
			マッスルビート KANA 20:45～21:15	定員20名													
	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													

2日 ワイルドアタック 佐藤
9日 エアロビクス初級 伊藤
16日 ハタヨガ 佐藤
23日 エアロビクス初級 伊藤
30日 ハタヨガ 佐藤

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	ASAHI KIDS. スケートボード スクール 10:00～12:30
	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		
トータルボディメイキング KANA 12:45～13:30		
ZUMBA TERA 13:30～14:15	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング 13:00～15:15	フリータイム 13:00～21:00
	クラブ会員様 ご利用できます (コース制限有)	
kaQiLa ごっちゃん 14:45～15:30		
ヘルシーヨガ 竹内 18:30～19:15		

※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。

定員 35名

2日 ワイルドアタック 佐藤
9日 エアロビクス初級 伊藤
16日 ハタヨガ 佐藤
23日 エアロビクス初級 伊藤
30日 ハタヨガ 佐藤



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。
※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