

# 朝日スポーツクラブ [BIG-S東川口] タイムスケジュール

2024年4月～

	月曜日				水曜日				木曜日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的		
9:30														
10:00	機能改善体操 山口 10:00~10:45	ストレッチ フリータイム 9:30~10:45		フリータイム 10:00~22:00	ストレッチ フリータイム 9:30~10:00 モーニングストレッチ 10:00~10:15	(有料) パーソナル トレーニング 猪原 9:45~11:15		フリータイム 10:00~15:00		ストレッチ フリータイム 9:30~12:00		フリータイム 10:00~15:00		
11:00	LES MILLS BODYCOMBAT 細田 11:05~11:50				ボールピラティス 大久保 10:35~11:20		ショートアクア 横田 10:45~11:05			エアロピクス初級 宮野 10:30~11:15				
12:00	エアロボード入門 横田 12:10~12:55	(有料) 太極拳 池田 11:30~12:30			エアロボード初級 猪原 11:40~12:25	ストレッチ フリータイム 11:45~12:40				ヘルシーヨガ 中村 11:45~12:30			(有料) アクアスクール 佐藤・近藤 11:45~12:45	
13:00	ZUMBA 山岸 13:15~14:00	卓球 フリータイム 13:00~14:45	ASAHI KIDS アクアベビークラブ ※コース利用制限あり 13:00~14:00		LES MILLS BODYJAM 横田 12:45~13:30		(有料) アクアスクール 佐藤 13:15~14:15			背筋ピン 内田 13:00~13:45	卓球 フリータイム 13:00~14:45		ASAHI KIDS アクアベビークラブ ※コース利用制限あり 13:00~14:00	
14:00	ストレッチ フリータイム 14:05~14:45				ヘルシーヨガ 熊田 13:50~14:35	(有料) パーソナル トレーニング 猪原 13:30~15:30								
15:00														
16:00	ASAHI KIDS キッズ・ダンス 16:00~18:00	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 ※コース利用制限あり		ASAHI KIDS 真正空手 16:30~18:40		ASAHI KIDS ジュニア スイミング 15:00~18:30 ※コース利用制限あり		ASAHI KIDS サッカー スクール 15:30~18:55	ASAHI KIDS キッズ・ダンス 16:00~19:35	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 ※コース利用制限あり	ASAHI KIDS スケートボード スクール 16:30~18:40
17:00														
18:00														
19:00														
20:00	CENTERGY 内田 19:45~20:30		(有料) アクアスクール 佐藤 19:45~20:45		LES MILLS BODYATTACK KANA 19:45~20:30	ストレッチ フリータイム 19:00~22:00		フリータイム 19:30~22:00	ZUMBA 山岸 19:50~20:35	(有料) パーソナル トレーニング 飯山 19:00~22:00	フリータイム 19:00~22:00			
21:00					マッスルビート 星野 20:50~21:20				LES MILLS BODYCOMBAT 細田 21:15~22:00					
22:00			パドルフリー (コース制限有) 22:00~22:30		担当変更						パドルフリー (コース制限有) 22:00~22:30			

	金曜日				土曜日				日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的	Aスタジオ	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	ストレッチ フリータイム 9:30~12:00	ヌードルウォーキング 佐藤 10:30~10:50	フリータイム 10:00~15:00	(有料) 調整力向上 猪原 10:00~11:05	キッズ・バレエ 9:00~11:45	ジュニア スイミング 8:30~11:45	スクートボード スクール 10:00~12:10		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	フリータイム 10:00~18:00
11:00	GROUP CENTERGY 内田 11:00~11:45											
12:00	マッスルヒート KANA 12:05~12:35	卓球 フリータイム 12:15~14:30		フリータイム 10:00~18:00	エアロビクス初級 猪原 12:15~13:00					卓球 フリータイム 12:30~15:15	クラブ会員様 ご利用できません	
13:00	LesMILLS BODYATTACK KANA 12:55~13:25				ASAHIKIDS アクアベビークラブ ※コース利用制限あり 13:00~14:00							
14:00	健美操 黒須 13:45~14:30				ZUMBA TERA 13:30~14:15	(有料) パーソナル トレーニング 猪原 13:30~15:30	ジュニア スイミング 13:00~15:15	フリータイム 13:00~21:00		卓球 フリータイム 12:30~15:15	クラブ会員様 ご利用できません	
15:00					kaQiLa こっちゃん 14:45~15:30							
16:00	ASAHIKIDS キッズ・チア 16:00~19:15	ASAHIKIDS 体育スクール 15:00~18:40	ASAHIKIDS ジュニア スイミング 15:00~18:30 ※コース利用制限あり	ASAHIKIDS サッカー スクール 15:30~18:55	LesMILLS BODYATTACK KANA 16:10~16:55	ストレッチ フリータイム 16:15~18:15			LesMILLS BODYJAM 横田 12:45~13:30	卓球 フリータイム 12:30~15:15	クラブ会員様 ご利用できません	
17:00					LesMILLS BODYCOMBAT MAKI 17:15~18:00							
18:00									マッスルヒート 稲垣 15:15~15:45			
19:00		(有料) パーソナル トレーニング 飯山 19:00~22:00			ヘルシーヨガ 竹内 18:30~19:15				ハタヨガ 佐藤 16:15~17:00			
20:00	週替わり レッスン 19:45~20:30											
21:00	GROUP CENTERGY 横田 20:50~21:20											
22:00			パドルフリー (コース制限有) 22:00~22:30									



※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。  
 (プールプログラムはプールカウンターにて配布)  
 ※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講になる場合もございます。予めご了承ください。