

朝日スポーツクラブ [BIG-S東川口] タイムスケジュール

2025年 7 月～

月曜日				水曜日				木曜日			
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				ストレッチ フリータイム 9:30～10:00							
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	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			エアロピクス初級 宮野 10:30～11:15	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			ポールピラティス 大久保 10:35～11:20		ジョートアクア 横田 10:45～11:05					
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(那)・近藤 11:45～12:45	
13:00				LES MILLS BODYJAM 横田 12:45～13:30							
14:00	ZUMBA 山岸 13:15～14:00	卓球 フリータイム 13:00～14:45			(有料) パーソナル トレーニング 猪原 13:30～15:30	(有料) アクアスクール 佐藤(那) 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	
15:00	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							
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 ※コース利用制限あり 15:00～18:30	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 ※コース利用制限あり 15:00～18:30	
17:00				ASAHI KIDS 真正空手 16:30～18:40	ASAHI KIDS キッズ・バレエ 16:30～18:30	※コース利用制限あり 15:00～18:30				ASAHI KIDS スケートボード スクール 16:30～18:40	
18:00											
19:00						SALENA Racing Team				SALENA Racing Team	
20:00	CENTERGY 内田 19:45～20:30	(有料) アクアスクール 長島 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	※コース利用制限あり 18:30～20:30	フリータイム 19:30～22:00	ZUMBA 山岸 19:50～20:35		※コース利用制限あり 18:30～20:30	
21:00				マッスルビート KANA 20:50～21:20					卓球 フリータイム 20:00～22:00		
22:00		パドルフリー (コース制限有) 22:00～22:30				パドルフリー (コース制限有) 22:00～22:30		LES MILLS BODYCOMBAT 細田 21:15～22:00		パドルフリー (コース制限有) 22:00～22:30	

[illegible]