

朝日スポーツクラブ [BIG-S東川口] タイムスケジュール

		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 9:30~10:45		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					ストレッチ フリータイム 9:30~12:00				9:30
10:00	機能改善体操 山口 10:00~10:45					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				10:00
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									11:00
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			フリータイム 10:00~15:00	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		12:00
13:00	ZUMBA 山岸 13:15~14:00	卓球 フリータイム 13:00~14:45	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					背筋ピン 内田 13:00~13:45	卓球 フリータイム 13:00~14:45	アクアベビークラブ ※コース利用制限あり 13:00~14:00		13:00
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								14:00
15:00															15:00
16:00	ASAHIKIDS キッズ・ダンス 16:00~18:00	ASAHIKIDS 体育スクール 15:00~18:40	ASAHIKIDS ジュニア スイミング ※コース利用制限あり 15:00~18:30			ASAHIKIDS 真正空手 16:30~18:40	ASAHIKIDS K-POP 16:30~18:30	ASAHIKIDS ジュニア スイミング ※コース利用制限あり 15:00~18:30	ASAHIKIDS サッカー スクール 15:30~18:55	ASAHIKIDS キッズ・ダンス 16:00~19:35	ASAHIKIDS 体育スクール 15:00~18:40	ASAHIKIDS ジュニア スイミング ※コース利用制限あり 15:00~18:30	ASAHIKIDS スケートボード スクール 16:30~18:40		16:00
17:00															17:00
18:00															18:00
19:00														19:00	
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	フリータイム 19:30~22:00	ZUMBA 山岸 19:50~20:35	卓球 フリータイム 20:00~22:00	※コース利用制限あり 18:30~20:30	フリータイム 19:30~22:00	20:00	
21:00						マッスルヒート KANA 20:50~21:20				LES MILLS BODYCOMBAT 細田 21:15~22:00				21:00	
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				パドルフリー (コース制限有) 22:00~22:30		22:00	

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	モデルウォーキング 佐藤(那) 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	ASAHI KIDS ジュニア スイミング クラブ会員様 ご利用できません 8:30~11:45	ASAHI KIDS スケートボード スクール 10:00~12:10		卓球 フリータイム 12:15~14:30	ASAHI KIDS ジュニア スイミング クラブ会員様 ご利用できません 8:30~11:45	フリータイム 10:00~18:00
11:00	CENTERGY 内田 11:00~11:45											
12:00	LES MILLS BODYATTACK KANA 12:05~12:35	卓球 フリータイム 12:15~14:30	ASAHI KIDS アクアベイクラブ ※コース利用制限あり 13:00~14:00	フリータイム 10:00~15:00	エアロビクス初級 猪原 12:15~13:00	(有料) パーソナル トレーニング 猪原 13:30~15:30	ASAHI KIDS ジュニア スイミング ※コース利用制限あり 13:00~15:15	フリータイム 13:00~21:00	エアロビクス初級 山口 10:45~11:30	フリータイム 10:00~15:15	ASAHI KIDS ジュニア スイミング クラブ会員様 ご利用できません 8:30~11:45	フリータイム 10:00~18:00
13:00	マッスルヒート KANA 12:55~13:25											
14:00	健美操 黒須 13:45~14:30				ZUMBA TERA 13:30~14:15	ASAHI KIDS ジュニア スイミング ※コース利用制限あり 13:00~15:15	フリータイム 13:00~21:00	LES MILLS BODYJAM 横田 12:45~13:30	フリータイム 10:00~15:15	ASAHI KIDS ジュニア スイミング クラブ会員様 ご利用できません 8:30~11:45	フリータイム 10:00~18:00	
15:00				kaQiLa ごっちゃん 14:45~15:30								
16:00	ASAHI KIDS キッズ・チア 16:00~19:15	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	LES MILLS BODYATTACK KANA 16:10~16:55	ASAHI KIDS ジュニア スイミング ※コース利用制限あり 13:00~15:15	フリータイム 13:00~21:00		ハタヨガ 佐藤 16:15~17:00	ASAHI KIDS ジュニア スイミング クラブ会員様 ご利用できません 8:30~11:45	フリータイム 10:00~18:00	
17:00												
18:00												
19:00			SALENA Racing Team ※コース利用制限あり 18:30~20:30		ヘルシーヨガ 竹内 18:30~19:15							
20:00	週替わり レッスン 19:45~20:30					卓球 フリータイム 19:00~21:00						
21:00	CENTERGY 横田 20:50~21:20											
22:00			バドミントン (コース制限有) 22:00~22:30									



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。
 (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。