

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			ストレッチ フリータイム 9:30~10:00										
10:00	整	機能改善体操 山口 10:00~10:45			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		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				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	ジョードアクア 横田 10:45~11:05			エアロビクス初級 宮野 10:30~11:15			(有料) アクアスクール 佐藤(那)・近藤 11:45~12:45		
12:00	整	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			LES MILLS BODYJAM 横田 12:45~13:30					ヘルシーヨガ 中村 11:45~12:30					
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			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		(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	
14:00		ストレッチ フリータイム 14:05~14:45														
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 ※コース利用制限あり 15:00~18:30			ASAHI KIDS 真正空手 16:30~18:40	ASAHI KIDS K-POP 16:00~18:30		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	ASAHI KIDS スケートボード スクール 16:30~18:40
17:00																
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	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			
21:00						マッスルヒート KANA 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								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								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				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	
10:00	NEW たすきバンドプラス 坂西 10:30~11:15 時間変更		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(那) 10:30~10:50		(有料) 調整力向上 猪原 10:00~11:05	ASAHI KIDS キッズ・バレエ 9:00~11:45		ASAHI KIDS スケートボード スクール 10:00~12:10				
11:00					フリータイム 10:00~15:00					エアロビクス初級 山口 10:45~11:30	卓球		
12:00	CENTERGY 内田 11:35~12:20					エアロビクス初級 猪原 12:15~13:00					フリータイム		フリータイム 10:00~18:00
13:00	LesMILLS BODYATTACK KANA 12:40~13:10		卓球 フリータイム 12:15~14:30	ASAHI KIDS アクアベビークラブ ※コース利用制限あり 13:00~14:00						LesMILLS BODYJAM 横田 12:45~13:30			
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 13:30~16:30	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		10:00~15:15		
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		LesMILLS BODYATTACK KANA 16:10~16:55							
17:00							ストレッチ フリータイム 16:45~18:15						
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	交替わり 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			バドルフリー (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。