

2019年10月～12月

TIME	月曜日					水曜日					木曜日					TIME	金曜日					土曜日					日曜日					TIME	
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的スタジオ	多目的コート	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的スタジオ	多目的コート	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的スタジオ	多目的コート	プール	10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的スタジオ	多目的コート	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的スタジオ	多目的コート	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的スタジオ	多目的コート	プール	10:00	
10:30	エアロビクス 初級 10:15～11:00 岡澤	さわやか ほぐれっち 10:15～10:35 西山			ラジオ体操 10:15～10:25 熊橋	エアロビクス 初級 10:15～11:00 西森	24式太極拳 初級 10:35～11:20 上柳			エアロビクス 初級 10:15～11:00 松本	さわやか ほぐれっち 10:15～10:35 熊橋	ヘルシーヨガ 10:15～11:15 飯島				10:30	タオル体操 10:30～11:00 桜庭	ハワイアン フラ 10:30～11:30 万条			エアロビクス 初級 10:15～11:00 大村	キッズ・ダンス 9:15～10:05			ジュニア スイミング スクール (最大5コース)				ジュニア スイミング スクール (最大5コース)		10:30		
11:00	エアロボード 初級 11:15～12:00 山地	ハワイアン フラ 10:45～11:45 岡本		テニス 11:00～11:45 桜庭	アクアビクス 入門 11:15～11:45 岡澤	エアロビクス 中級 11:30～12:15 西森	ストレッチ ボール 11:25～11:45 熊橋	限定15名		エアロビクス 初級 10:45～11:30 松本					アクアビクス 11:15～12:00 山崎(恵)	11:00	青竹ふみ 11:10～11:30 桜庭				エアロビクス 中級 10:45～11:30 吉井	正道空手 教室 10:00～12:10			ジュニア スイミング スクール (最大5コース)	ZUMBA 10:45～11:30 Mami	ユニバーサル ヨガ 10:30～11:30 mai			9:30～11:30	11:00		
11:30																11:30	エアロボード 初級 11:45～12:15 福田	スタイリッシュ ヨガ 11:45～12:45 和田		テニス フリータイム 11:00～13:00											11:30		
12:00																12:00	エアロビクス 中級 12:30～13:15 橋田				水中 トレーニング 12:15～12:45 矢野										12:00		
12:30	トレーニング タイム 12:15～13:00 山地	スタイリッシュ ヨガ 12:00～13:00 和田	青竹ふみ 12:15～12:45 西山	テニス フリータイム 11:45～13:30	アクア スクール (有 料) 12:05～13:05 初級1コース 吉田(美) 中級1コース 複田	機能改善 体操 12:35～13:20 TAKESHI	女性限定			エアロビクス 初級 12:35～13:05 吉井	バランス コーディネーション 12:20～13:05 工藤				アクア スクール (有 料) 12:05～13:05	12:30	エアロビクス 中級 12:30～13:15 橋田				フラダンス サークル 12:00～13:00										12:30		
13:00	姿勢プラス 13:15～13:45 桜庭	エアロビクス 中級 13:15～14:00 菊田			アクアビクス 13:15～14:00 山崎(恵)										初級平泳ぎ 13:15～13:45 田村	13:00		ジャズダンス 入門 13:00～14:00 和田	ひめトレ 13:10～13:30 桜庭	女性限定											13:00		
13:30																13:30	ボルドブラ 13:30～14:00 工藤				アクア スクール (有 料) 13:15～14:15 初入1コース 吉田(美)										13:30		
14:00															初級 バタフライ 14:00～14:30 矢野	14:00																	14:00
14:30	コロオエアロ 14:15～15:15 川口	ヘルシー ヨガ 14:15～15:15 菊田	囲碁・将棋 サークル 1階 プール ギャラリー 12:00～14:30		初級背泳ぎ 14:15～14:45 田村	Figure 8 13:40～14:25 二瓶	ピラティス 13:45～14:45 TAKESHI			バレーン 13:20～14:05 吉井	エアロビクス 初級 13:20～14:05 工藤	限定30名				14:30	ZUMBA 14:15～15:00 大崎	ヘルシーヨガ 14:15～15:15 安坂	ジャズダンス サークル 14:10～15:10														14:30
15:00																15:00																	15:00
15:30	ZUMBA 15:30～16:15 二瓶															15:30																	15:30
16:00																16:00																	16:00
16:30																16:30																	16:30
17:00																17:00																	17:00
17:30																17:30																	17:30
18:00																18:00																	18:00
18:30																18:30																	18:30
19:00																19:00																	19:00
19:30	ZUMBA 19:20～20:05 大崎	ウェーブ リングヨーガ 19:20～20:05 荻波														19:30	ZUMBA 19:05～19:50 Mami	ベーシック ヨガ 19:15～19:45 菊田														19:30	
20:00																20:00																	20:00
20:30	エアロビクス 初級 20:20～20:50 松本	チューブ トレーニング 20:20～20:50 吉田(健)														20:30	ピラティス 20:00～21:00 TAKESHI	エアロビクス 初級 20:00～20:45 菊田														20:30	
21:00																21:00																	21:00
21:30	Strong by ZUMBA 21:05～22:00 松本	Figure 8 21:05～21:50 二瓶														21:30	マッスル ビート 21:15～22:00 吉田(健)	エアロビクス 中級 21:15～22:00 TAKESHI														21:30	

プログラムの途中参加について

レッスン開始時間までにご参加下さい。レッスン開始後10分を経過してからのご参加は、他の会員様のご迷惑となりますのでご遠慮下さい。ご理解とご協力をお願い致します。

*参加人数によっては、次回スケジュール編成時に、担当変更・プログラム変更・クローズなどをさせていただく場合がございます。予めご了承ください。

朝日スポーツクラブ [BiG-S 姫路]

プログラムの途中参加について

レッスン開始時間までにご参加下さい。レッスン開始後10分を経過してからのご参加は、他の皆様のご迷惑となりますのでご遠慮下さい。ご理解とご協力をお願い致します。

*参加人数によっては、次回スケジュール編成時に、担当変更・プログラム変更・クローズなどをさせていただきます。予めご了承ください。

asahi SPORTS CLUB
明日スポーツクラブ[BIG-S姫路]