

プログラムスケジュール

2020年6月20日(土)～



朝日スポーツクラブ【BIG-S 姫路】

月		水		木		金		土		日	
Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ	
10:00			定員25名 さわやかほぐれっち 10:30～10:50 熊橋		定員25名 ヘルシーヨガ 10:30～11:15 飯島		定員25名 青竹ふみ 11:00～11:30 西山		定員25名 ヘルシーヨガ 11:00～11:45 山崎(隆)		定員25名 ZUMBA 11:00～11:45 Mami
11:00	定員25名 タオル体操 11:00～11:30 桜庭		定員25名 エアロビクス初級 11:45～12:30 西森		定員25名 ZUMBA 11:45～12:30 松本		定員25名(女性限定) ひめトレ 12:00～12:30 桜庭		定員25名 ZUMBA 12:30～13:15 バル		定員25名 マッスルビート 13:00～13:45 橋谷
12:00	定員25名 ヘルシーヨガ 12:15～13:00 桜庭		定員25名 トレーニングタイム 13:15～14:00 橋谷		定員25名 パレトン 13:15～14:00 吉井		定員25名 ヘルシーヨガ 13:15～14:00 波多野		定員25名 adidas boxing 14:00～14:45 萩原		定員25名 ピラティス 14:30～15:15 工藤
13:00	定員25名		定員25名		定員25名 ヘルシーヨガ 15:00～15:45 桜庭		定員25名 ZUMBA 14:45～15:30 大崎		定員25名 マッスルビート 15:15～15:45 青木		定員25名 トレーニングタイム 16:00～16:45 山地
14:00	エアロビクス初級 14:00～14:45 川口		定員25名 スタイリッシュヨガ 15:30～16:15 岡澤						定員25名 ピラティス 16:30～17:15 TAKESHI		
15:00	定員25名								定員25名 ストレッチボール 18:45～19:15 青木		
16:00	ZUMBA 15:30～16:15 二瓶										
17:00											
18:00											
19:00											
20:00	定員25名 ZUMBA 19:45～20:30 バル		定員25名 マッスルビート 19:45～20:30 橋谷		定員25名 ZUMBA 19:45～20:30 大崎		定員25名 ヘルシーヨガ 19:45～20:30 菊田				
21:00											

【屋上多目的コートプログラムについて】

屋外多目的コートにつきましてはフリー利用のみ再開いたします。

ご利用の際はアニメーターにお申し付け下さい。1回使用時間の最長は2時間とさせていただきます。

プログラムスケジュール
2020年7月8日(水)～

asahi
SPORTS CLUB

朝日スポーツクラブ[BIG-S 姫路]

	月水木金土日										
	プール	プール	プール	プール	プール	プール					
10:00					ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール (最大5コース) 9:30～12:30	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール (最大5コース)	10:00				
	ASAHI KIDS. アクアベビークラブ (最大4コース)	ASAHI KIDS. アクアベビークラブ (最大4コース)		ASAHI KIDS. アクアベビークラブ (最大4コース)		ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール (最大5コース)					
11:00	10:15～11:00	10:15～11:00		10:15～11:00			9:30～11:30	11:00			
				ショートアクア 11:15～11:45 矢野							
12:00	アクアスクール (有料) 吉田(美) 榎田 12:05～13:05		アクアスクール (有料) 榎田 矢野 12:05～13:05				12:00				
13:00								13:00			
	水中トレーニング 13:30～14:00 橋谷			アクアスクール (有料) 吉田(美) 矢野 13:15～14:15							
14:00							14:00				
15:00								ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール (最大5コース) 14:30～16:30	15:00		
16:00	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール (最大5コース) 15:30～19:00	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール (最大5コース) 15:30～20:00	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール (最大5コース) 15:30～20:00	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール (最大5コース) 15:30～20:00	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール (最大5コース) 14:30～20:30		16:00				
17:00											17:00
18:00							18:00				
							19:00				
19:00											
20:00											20:00
	ショートアクア 20:45～21:15 萩原		水中トレーニング 21:00～21:30 矢野								
21:00										21:00	