

2021年9月13日～

TIME	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日		TIME
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	
10:00▶																	10:00
10:30▶			ASAHI KIDS. アクアベビークラブ (最大4コース) 10:15～11:00	定員:33名 さわやかほぐれっち 10:30～10:50 喜多		ASAHI KIDS. アクアベビークラブ (最大4コース) 10:15～11:00	定員:33名 ヘルシーヨガ 10:30～11:15 飯島					ASAHI KIDS. アクアベビークラブ (最大4コース) 10:15～11:00					10:30
11:00▶	定員:33名 タオル体操 11:00～11:30 桜庭											定員:33名 青竹ふみ 11:00～11:30 西山	定員:33名 ヘルシーヨガ 11:00～11:45 山崎(隆)	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	定員:33名 ルーシーダットン 11:00～11:45 塩津	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	11:00
11:30▶				定員:33名 エアロピクス初級 11:45～12:30 西森			定員:33名 ZUMBA 11:45～12:30 松本					定員:33名 アクアピクス 11:30～12:00 萩原					11:30
12:00▶	定員:33名 ヘルシーヨガ 12:15～13:00 桜庭		アクアスクール (有料) 吉田 榎田 12:00～13:00						アクアスクール (有料) 榎田 瀧 12:00～13:00								12:00
12:30▶																	12:30
13:00▶				定員:33名 姿勢プラス 13:15～14:00 瀧			定員:33名 バレトン 13:15～14:00 吉井										13:00
13:30▶			アクアピクス 13:30～14:00 瀧														13:30
14:00▶	定員:33名 エアロピクス初級 14:00～14:45 川口																14:00
14:30▶																	14:30
15:00▶																	15:00
15:30▶	定員:33名 ZUMBA 15:30～16:15 二瓶			定員:33名 スタイリッシュヨガ 15:30～16:15 岡澤			定員:33名 ヘルシーヨガ 15:00～15:45 桜庭										15:30
16:00▶																	16:00
16:30▶																	16:30
17:00▶			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														17:00
17:30▶																	17:30
18:00▶																	18:00
18:30▶																	18:30
19:00▶	定員:33名 ZUMBA 19:15～20:00 バル			定員:33名 adidas boxing 19:15～20:00 萩原			定員:29名 ZUMBA 19:15～20:00 大崎										19:00
19:30▶																	19:30
20:00▶				定員:33名 TOTALボディメイキング 20:30～21:15 瀧			定員:33名 エアロピクス初級 20:30～21:15 大崎										20:00
20:30▶	定員:33名 トレーニングタイム 20:30～21:15 松本	FATBURN スクール YUTO 20:30～21:00 (有料)	アクアピクス 20:30～21:00 萩原		RITMOSスクール (有料) 二瓶 20:10～21:30 (休憩5分)												20:30
21:00▶																	21:00
21:30▶																	21:30
22:00▶																	22:00



朝日スポーツクラブ [BIG-S 姫路]

プログラムのルール
 ①スタジオは全て定員制です。フロントで整理券をお取りください。
 ②レッスン開始10分後以降の受講は出来ません。
 ③スタジオ内はマスク着用エリアです。

プログラムの種類
 有酸素運動 トレーニング
 ヨガ・ピラティス ストレッチ
 アクアピクス アクアスクール
 スタジオスクール