朝日スポーツクラブ[BIG-S姫路]　プログラムタイムスケジュール　2023年1月～

月曜日

Aスタジオ
- 定員:45名 タオル体操 11:00～11:30 桜庭
- 定員:45名 ヘルシーヨガ 12:00～12:45 桜庭
- 定員:50名 エアロビクス初級 14:00～14:45 川口
- 定員:50名 ZUMBA 15:15～16:00 二瓶
- 定員:50名 ZUMBA 19:15～20:00 バル
- 定員:50名 STRONG NATION 20:20～21:05 バル

プール
- アクアスクール（有料） 吉田　榎田 12:00～13:00
- アクアビクス 13:30～14:00 瀧
- ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール（最大5コース） 15:30～20:30
- アクアビクス 20:45～21:15 萩原

水曜日

Aスタジオ
- 定員:50名 ラジオ体操 10:30～10:40 喜多
- 定員:50名 エアロビクス初級 11:45～12:30 西森
- 定員:50名 ZUMBA GOLD 13:15～14:00 二瓶 （変更）
- 定員:45名 スタイリッシュヨガ 15:30～16:15 岡澤
- 定員:50名 Dance Fit 19:15～20:00 二瓶 （変更）
- 定員:50名 エアロビクス初級 20:20～21:05 萩原

Bスタジオ
- RITMOSスクール（有料） 二瓶 20:20～21:40（休憩5分）

プール
- ASAHI KIDS. アクアベビークラブ（最大4コース） 10:15～11:00
- ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール（最大5コース） 15:30～20:30

木曜日

Aスタジオ
- 定員:45名 ヘルシーヨガ 10:30～11:15 飯島
- 定員:35名 エアロボード初級 11:45～12:30 吉井
- 定員:50名 バレトン 13:00～13:45 吉井
- 定員:45名 ヘルシーヨガ 15:00～15:45 桜庭
- 定員:50名 ZUMBA 19:15～20:00 柴田
- トレーニングスクール（有料） バル 20:30～21:30

Bスタジオ
- 定員:50名 STRONG NATION 20:20～21:05 柴田

プール
- アクアスクール（有料） 瀧 12:00～13:00
- ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール（最大5コース） 15:30～20:30

金曜日

Aスタジオ
- 定員:35名 青竹ふみ 11:00～11:30 西山
- 定員:45名 トレーニングタイム 12:00～12:45 山地
- 定員:45名 ヘルシーヨガ 13:15～14:00 波多野
- 定員:50名 ZUMBA 14:45～15:30 鈴木
- 定員:50名 ファイトボクシング 19:15～20:00 萩原
- 定員:45名 トータルボディメイキング 20:20～21:05 瀧

Bスタジオ
- フラダンススクール（有料） 万条 10:30～11:50（休憩5分）

屋上多目的コート
- フットサル 20:15～21:00 尾鼻

プール
- ASAHI KIDS. アクアベビークラブ（最大4コース） 10:15～11:00
- アクアビクス 11:30～12:00 萩原
- アクアスクール（有料） 吉田 13:15～14:15
- ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール（最大5コース） 15:30～20:30

土曜日

Aスタジオ
- 定員:45名 ヘルシーヨガ 11:00～11:45 山崎(隆)
- 定員:50名 ポルドブラ 12:05～12:50 バル
- 定員:50名 ZUMBA 13:10～13:55 バル
- 定員:50名 ファイトボクシング 14:15～15:00 萩原
- 定員:30名 マッスルビート 15:20～15:50 萩原
- 定員:45名 スタイリッシュヨガ 19:15～20:00 岡澤

プール
- 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） 14:30～19:30

日曜日

Aスタジオ
- 定員:50名 エアロビクス初級 10:30～11:15 山崎(恵)
- 定員:45名 ヘルシーヨガ 11:45～12:30 山崎(恵)
- 定員:30名 マッスルビート 13:00～13:45 瀧
- 定員:45名 ピラティス 14:30～15:15 工藤
- 定員:45名 トレーニングタイム 16:00～16:45 山地

プール
- 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. アクアベビークラブ（最大4コース） 13:15～14:00
- ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール（最大5コース） 15:30～17:30

プログラムのルール

①スタジオへは前レッスンの清掃完了から入室可能です。
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
アクアビクス	アクアスクール
スタジオスクール	屋上プログラム

asahi SPORTS CLUB
朝日スポーツクラブ［BIG-S 姫路］