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~

TIME	月曜日		水曜日			木曜日			金曜日				土曜日		日曜日		TIME
10:00▶	A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	屋上多目的コート	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	∢ 10:00
10.00																	110.00
10:30▶			定員:50名		ASAHI KIDS.	定員:45名						ASAHI KIDS.			定員:50名		◄ 10:30
			ラジオ体操 10:30~10:40		アクアベビークラブ	ヘルシーヨガ				フラダンススクール		アクアベビークラブ		ASAHI KIDS.	エアロビクス初級	ASAHI KIDS.	
11:00►	定員:45名 タオル体操		喜多		(最大4コース) 10:15~11:00	10:30~11:15			定員:35名 青竹ふみ	(有料)		(最大4コース) 10:15~11:00	定員:45名	ジュニア	10:30~11:15	ジュニア	∢ 11:00
	11:00~11:30				10:15~11:00	飯島			11:00~11:30	万条		10:15~11:00	ヘルシーヨガ	スイミング	山崎(恵)	スイミング	
11:30▶	桜庭		定員:50名			空号.05 ₽			西山	10:30~11:50 (休憩5分)		アクアビクス	11:00~11:45 山崎(隆)	スクール (最大5コース)	中昌.45夕	スクール (最大5コース)	∢ 11:30
	定員:45名		エアロビクス初級			定員:35名			定員:45名	(体息3万)		11:30~12:00		9:30~12:30	定員:45名 ヘルシーヨガ	9:30~12:30	
12:00▶	ヘルシーヨガ	アクアスクール	11:45~12:30			11:45~12:30		アクアスクール	トレーニングタイム			萩原	定員:50名	0.00 12.00	11:45~12:30	3.00 12.00	■ 12:00
	12:00~12:45	(有料)	西森			吉井		(有料)	12:00~12:45				ポルドブラ		山崎(恵)		
12:30►	桜庭	吉田 榎田						瀧	山地				12:05~12:50				◄ 12:30
		12:00~13:00				定員:50名		12:00~13:00							定員:30名		
13:00▶			定員:50名	変更		バレトン			定員:45名				定員:50名		マッスルビート		◄ 13:00
13:30►			ZUMBA GOLD			13:00~13:45			ヘルシーヨガ			アクアスクール	ZUMBA		13:00~13:45	ASAHI KIDS.	4 13:30
10.00		アクアビクス 13:30~14:00	13:15~14:00			吉井			13:15~14:00			(有料)	13:10~13:55 バル		瀧	アクアベビークラブ	10.00
14:00▶	定員:50名	瀧	二瓶						波多野			吉田				(最大4コース)	∢ 14:00
	エアロビクス初級											13:15~14:15	定員:50名			13:15~14:00	
14:30►	14:00~14:45								∴ ⊒ 50.5				ファイトボクシング		定員:45名		∢ 14:30
	ШП					定員:45名			定員:50名 ZUMBA				14:15~15:00 萩原		ピラティス 14:30~15:15		
15:00►	定員:50名					た員・43名			14:45~15:30						工藤		∢ 15:00
	ZUMBA		定員:45名			15:00~15:45			鈴木				定員:30名		<u> </u>		
15:30►	15:15~16:00		スタイリッシュヨガ			桜庭							15:20~15:50				◄ 15:30
40.00	二瓶		15:30~16:15										萩原		定員:45名	ASAHI KIDS.	4000
16:00▶			岡澤												トレーニングタイム	ジュニア	■ 16:00
16:30▶		ASAHI KIDS.												ASAHI KIDS.	16:00~16:45	スイミング	∢ 16:30
		ジュニア												ジュニア	山地	スクール	
17:00►		スイミング			ASAHI KIDS.			ASAHI KIDS.				ASAHI KIDS.		スイミング		(最大5コース)	∢ 17:00
		スクール			ジュニア			ジュニア				ジュニア		スクール		15:30~17:30	
17:30►		(最大5コース)			スイミング			スイミング				スイミング		(最大5コース)			◄ 17:30
		15:30~20:30			スクール			スクール				スクール		14:30~19:30			
18:00►					(最大5コース) 15:30~20:30			(最大5コース) 15:30~20:30				(最大5コース) 15:30~20:30			プログラム	のルール	■ 18:00
40.00					13.30**20.30			13.30**20.30				13.30**20.30			①スタジオへは前レッスンの	青掃完了から入室可能です。	
18:30►															②レッスン開始10分後以降の	D受講は出来ません。	■ 18:30
19:00►		- 李	I_ ■												③スタジオ内はマスク着用エ	リアです。	◄ 19:00
	定員:50名	Z .	更 定員:50名			定員:50名			定員:50名				定員:45名		プログラ	ムの種類	
19:30►	ZUMBA		Dance Fit			ZUMBA			ファイトボクシング				スタイリッシュヨガ		有酸素運動	トレーニング	∢ 19:30
	19:15~20:00 バル		19:15~20:00 二瓶			19:15~20:00 柴田			19:15~20:00 萩原				19:15~20:00 岡澤		ヨガ・ピラティス	ストレッチ	
20:00▶						жщ	<u> </u>						□ /∓		アクアビクス	アクアスクール	4 20:00
	定員:50名 STRONG NATION		定員:50名	RITMOSスクール			定員:50名 STRONG NATION		定員:45名		フットサル				スタジオスクール	屋上プログラム	4
20:30▶	20:20~21:05		20:20~21:05	(有料)		トレーニングスクール	20:20~21:05		20:20~21:05		20:15~21:00						⊲ 20:30
21:00▶	バル	アクアビクス 20:45~21:15	萩原	二瓶		(有料)	柴田		瀧		尾鼻					PORTS CLUB	◄ 21:00
21.00		萩原		20:20~21:40		バル									ممم	ORTS CLUB	-21.00
21:30>				(休憩5分)		20:30~21:30									朝日スポーツクラ	01110 0202	⊲ 21:30
22:00▶																	⊲ 22:00
1 L			1	1													_