

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

2024年4月～

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	多目的スタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的スタジオ	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	定員:45名	購入者限定 たすきバンド 10:20~10:40 瀧	フロントで 購入可能 2,200円	定員:50名 ラジオ体操 10:30~10:40 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:45名 ヘルシーヨガ 10:30~11:15 飯島				定員:45名 青竹ふみ 11:00~11:30 西山	フラダンススクール (有料) 万条 10:30~11:50 (休憩5分)		ASAHI KIDS. アクアベビークラブ (最大4コース) 10:15~11:00	定員:45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:50名 エアロピクス初級 10:30~11:15 山崎(恵)	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	10:00		
11:00	定員:45名 タオル体操 11:00~11:30 桜庭			定員:50名 エアロピクス初級 11:45~12:30 西森	アクアピクス 11:30~12:00 瀧	定員:35名 エアロボード初級 11:45~12:30 吉井				定員:45名 トレーニングタイム 12:00~12:45 山地			定員:50名 ヘルシーヨガ 11:00~11:45 山崎(隆)	定員:50名 ボルドブラ 12:05~12:50 バル		定員:45名 ヘルシーヨガ 11:45~12:30 山崎(恵)		11:00		
12:00	定員:45名 ヘルシーヨガ 12:00~12:45 桜庭		アクアスクール (有料) 奥谷(初級) 榎田(中上級) 12:00~13:00			定員:50名 パレトン 13:00~13:45 吉井				定員:45名 ヘルシーヨガ 13:15~14:00 大西			定員:50名 アクアスクール (有料) 瀧(初級) 13:15~14:15	定員:50名 ZUMBA 13:10~13:55 バル		定員:50名 ボルドブラ 13:15~14:00 工藤		12:00		
13:00				定員:50名 ZUMBA GOLD 13:15~14:00 二瓶						定員:50名 ZUMBA 14:45~15:30 LIMA				定員:50名 マッスルビート 15:20~15:50 萩原		定員:20名 ピラティス 14:20~15:05 工藤		13:00		
13:30	定員:50名 エアロピクス初級 14:00~14:45 川口															変更	定員:50名 ボルドブラ 13:15~14:00 工藤	ASAHI KIDS. アクアベビークラブ (最大4コース) 13:15~14:00	13:30	
14:00																	変更	定員:20名 ピラティス 14:20~15:05 工藤		14:00
14:30	定員:50名 ZUMBA 15:15~16:00 二瓶			定員:45名 スタイリッシュヨガ 15:30~16:15 岡澤		定員:45名 ヘルシーヨガ 15:00~15:45 桜庭													14:30	
15:00																				15:00
15:30																				15:30
16:00																				16:00
16:30			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																	16:30
17:00																				17:00
17:30																				17:30
18:00																				18:00
18:30																				18:30
19:00	定員:50名 ZUMBA 19:15~20:00 バル			定員:50名 Dance Fit 19:15~20:00 二瓶		定員:50名 ZUMBA 19:15~20:00 柴田				変更	定員:45名 スタイリッシュヨガ 19:30~20:15 川口			定員:45名 スタイリッシュヨガ 19:15~20:00 岡澤					19:00	
19:30																				19:30
20:00	定員:50名 STRONG NATION 20:20~21:05 バル			定員:50名 ワイルドアタック 20:20~21:05 萩原		定員:50名 トレーニングスクール (有料) バル 20:30~21:30				変更	定員:50名 エアロピクス初級 20:35~21:20 萩原								20:00	
20:30																				20:30
21:00																				21:00
21:30																				21:30
22:00																				22:00



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。

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 屋上プログラム