

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	プール	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	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	
10:30▶			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						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	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 エアロビクス初級 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	◀10:30	
11:00▶	定員:45名 タオル体操 11:00～11:30 桜庭							定員:50名 さわやかほぐれっち 11:00～11:20 喜多	フラダンススクール (有料) 万条 10:30～11:50 (休憩5分)			ヘルシーヨガ 11:00～11:45 山崎(隆)		定員:45名		◀11:00	
11:30▶			定員:50名 エアロビクス初級 11:45～12:30 西森	変更 アクアビクス 11:30～12:00 萩原	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 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)		◀11:30	
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) 吉田 榎田 12:00～13:00					変更 アクアスクール (有料) 奥谷 12:00～13:00					定員:50名 ZUMBA 13:10～13:55 バル				◀12:00	
12:30▶					定員:50名 バレットン 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 ファイトボクシング 14:15～15:00 萩原				◀12:30	
13:00▶		変更 アクアビクス 13:30～14:00 奥谷	定員:50名 ZUMBA GOLD 13:15～14:00 二瓶						変更		アクアスクール (有料) 吉田 13:15～14:15	定員:50名 ZUMBA 13:10～13:55 バル	変更	定員:50名 ボルドブラ 13:25～14:10 工藤	ASAHI KIDS. アクアベビークラブ (最大4コース) 13:15～14:00	◀13:00	
13:30▶	定員:50名 エアロビクス初級 14:00～14:45 川口											定員:50名 マッスルビート 15:20～15:50 萩原				◀13:30	
14:00▶														定員:45名 ピラティス 14:30～15:15 工藤		◀14:00	
14:30▶								定員:50名 ZUMBA 14:45～15:30 鈴木								◀14:30	
15:00▶	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											◀15:00	
15:30▶																◀15:30	
16:00▶		ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール (最大5コース) 15:30～20:30													定員:45名 トレーニングタイム 16:00～16:45 山地	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	◀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) 15:30～20:30			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				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						◀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:50名 ワイルドアタック 19:15～20:00 萩原				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 エアロビクス初級 20:20～21:05 萩原			定員:50名 STRONG NATION 20:20～21:05 柴田	変更	定員:45名 トータルボディメイキング 20:20～21:05 萩原			フットサル 20:15～21:00 石岡						◀20:00
20:30▶		アクアビクス 20:45～21:15 萩原			トレーニングスクール (有料) バル 20:30～21:30												◀20:30
21:00▶																	◀21:00
21:30▶																	◀21:30
22:00▶																	◀22:00