

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9月10月限定

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	多目的スタジオ	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	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:50名		ASAHI KIDS.	定員:45名							ASAHI KIDS.			定員:50名	ASAHI KIDS.	◀10:00	
10:30▶			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	ラジオ体操 10:30～10:40 喜多		アクアベビークラブ (最大4コース) 10:15～11:00	ヘルシーヨガ 10:30～11:15 飯島					フラダンススクール (有料) 万条 10:30～11:50 (休憩5分)		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	エアロビクス初級 10:30～11:15 山崎(恵)	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:45名 青竹ふみ 11:00～11:30 西山				ヘルシーヨガ 11:00～11:45 山崎(隆)		定員:45名 ヘルシーヨガ 11:45～12:30 山崎(恵)	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:45名	NEW			定員:50名 エアロビクス初級 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	NEW アニメータープログラム 11:45～12:00 西山			定員:45名				定員:50名 ボルドブラ 12:05～12:50 バル			(最大5コース) 9:30～12:30	◀11:30	
12:00▶	ヘルシーヨガ 12:00～12:45 桜庭	アニメータープログラム LISSトレーニング 12:15～12:30 堀江		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 バレトン 13:00～13:45 吉井			アクアスクール (有料) 奥谷(中上級) 12:00～13:00	トレーニングタイム 12:00～12:45 山地				定員:50名 ZUMBA 13:10～13:55 バル		マッスルビート 13:15～14:00 瀧	ASAHI KIDS. アクアベビークラブ (最大4コース) 13:15～14:00	◀12:00	
12:30▶																				◀12:30	
13:00▶					定員:50名 ZUMBA GOLD 13:15～14:00 二瓶	NEW アニメータープログラム LISSトレーニング 13:30～13:45 喜多						定員:45名 ヘルシーヨガ 13:15～14:00 大西			アニメータープログラム LISSトレーニング 13:15～13:30 瀧	アクアスクール (有料) 吉田(初級) 13:15～14:15	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		◀13:00	
13:30▶																				◀13:30	
14:00▶	定員:50名 エアロビクス初級 14:00～14:45 川口							定員:45名 ヘルシーヨガ 15:00～15:45 桜庭										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		◀14:00
14:30▶																				◀14:30	
15:00▶	定員:50名 Dance Fit 15:15～16:00 二瓶											定員:50名 ZUMBA 14:45～15:30 RIMA								◀15:00	
15:30▶					定員:45名 スタイリッシュヨガ 15:30～16:15 岡澤															◀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														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		◀16:30	
17:00▶																				◀17:00	
17:30▶																				◀17:30	
18:00▶																				◀18:00	
18:30▶																				◀18:30	
19:00▶	定員:50名	NEW			定員:50名	NEW アニメータープログラム HIITトレーニング 19:30～19:45 石岡		定員:50名	NEW 19:30～19:45 香嶋			定員:45名				定員:45名				◀19:00	
19:30▶	ZUMBA 19:15～20:00 バル	アニメータープログラム HIITトレーニング 19:30～19:45 緒方			Dance Fit 19:15～20:00 二瓶	アニメータープログラム HIITトレーニング 19:30～19:45 石岡		ZUMBA 19:15～20:00 柴田	HIITトレーニング アニメータープログラム			スタイリッシュヨガ 19:15～20:00 山崎(隆)	アニメータープログラム HIITトレーニング 19:30～19:45 金子			スタイリッシュヨガ 19:15～20:00 岡澤				◀19:30	
20:00▶	定員:50名				定員:50名							定員:50名								◀20:00	
20:30▶	STRONG NATION 20:20～21:05 バル				ワイルドアタック 20:20～21:05 萩原							エアロビクス初級 20:20～21:05 萩原								◀20:30	
21:00▶				アクアピクス 20:45～21:15 萩原			アクアスクール (有料) 奥谷(初中級) 20:45～21:45													◀21:00	
21:30▶																				◀21:30	
22:00▶																				◀22:00	