

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

2025年6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	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	ASAHI KIDS.	定員:45名					ASAHI KIDS.		定員:50名	ASAHI KIDS.		
10:30				さわやかほぐれっち 10:30~10:50 萩原	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	エアロビクス初中級 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
11:00	定員:45名			定員:50名		定員:35名		定員:45名			ヘルシーヨガ 11:00~11:45 山崎(隆)					
11:30	定員:45名			エアロビクス初級 11:45~12:30 西森		エアロボード初級 11:45~12:30 吉井		定員:45名			定員:50名					
12:00	ヘルシーヨガ 12:00~12:45 桜庭							ボディメンテナンス 12:00~12:45 山地			ボルドブラ 12:05~12:50 バル			ヘルシーヨガ 11:45~12:30 山崎(恵)		
12:30																
13:00				定員:50名		定員:50名		定員:45名								
13:30	定員:50名			ZUMBA GOLD 13:15~14:00 二瓶		パレトン 13:00~13:45 吉井		ヘルシーヨガ 13:15~14:00 大西			定員:50名		定員:50名			
14:00	エアロビクス初級 14:00~14:45 川口										定員:50名					
14:30											定員:50名					
15:00	定員:50名					定員:45名		定員:50名								
15:30	ZUMBA 15:15~16:00 二瓶			定員:45名		ヘルシーヨガ 15:00~15:45 桜庭		ZUMBA 14:45~15:30 鈴子								
16:00				スタイリッシュヨガ 15:30~16:15 岡澤												
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00	定員:50名			定員:50名		定員:50名		定員:45名								
19:30	ZUMBA 19:15~20:00 バル			Dance Fit 19:15~20:00 二瓶		ZUMBA 19:15~20:00 鈴子		スタイリッシュヨガ 19:30~20:15 川口								
20:00	定員:50名			定員:50名												
20:30	STRONG NATION 20:20~21:05 バル			ワイルドアタック 20:20~21:05 萩原												
21:00																
21:30																
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