

# 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

# 2026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	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			
10:30	定員:45名			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)	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	
11:00	定員:45名			定員:50名	アクアピクス 11:30~12:00 瀧	定員:35名					定員:45名	ヘルシーヨガ 11:00~11:45 山崎(隆)		定員:45名		
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:50名	ボルドブラ 12:05~12:50 バル		ヘルシーヨガ 11:45~12:30 山崎(恵)		
12:00	定員:45名					アクアスクール (有料) 山口(中上級) 12:00~13:00					定員:50名	ボディメンテナンス 12:00~12:45 山地				
12:30	定員:45名										定員:50名					
13:00	定員:50名										定員:50名					
13:30	定員:50名										アクアスクール (有料) 瀧(初級) 13:15~14:15	ZUMBA 13:10~13:55 バル		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	
14:00	定員:50名										定員:50名					
14:30	定員:50名										定員:50名					
15:00	定員:50名										定員:30名					
15:30	定員:50名										マッスルビート 15:20~15:50 萩原					
16:00	定員:50名															
16:30	定員:50名															
17:00	定員:50名															
17:30	定員:50名															
18:00	定員:50名															
18:30	定員:50名															
19:00	定員:50名															
19:30	定員:50名															
20:00	定員:50名															
20:30	定員:50名															
21:00	定員:50名															
21:30	定員:50名															
22:00	定員:50名															



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