

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5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																
10:30		購入者限定 たすきバンド 10:20～10:40 瀧		定員:45名 さわやかほぐれっち 10:30～10:50 萩原	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		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 エアロピクス初中級 10:45～11:30 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 タオル体操 11:00～11:30 桜庭											定員:45名 ヘルシーヨガ 11:00～11:45 山崎(隆)				
11:30				定員:50名 エアロピクス初級 11:45～12:30 西森		定員:35名 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				
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) 山口(初級) 榎田(中上級) 12:00～13:00			定員:50名 アクアスクール (有料) 山口(中上級) 12:00～13:00										
12:30																
13:00				定員:50名 ZUMBA GOLD 13:15～14:00 二瓶		定員:50名 パレトン 13:00～13:45 吉井										
13:30	定員:50名 エアロピクス初級 14:05～14:50 川口											アクアスクール (有料) 瀧(初級) 13:15～14:15		定員:50名 ボルドブラ 13:15～14:00 工藤	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール (最大4コース) 13:15～14:00	
14:00																
14:30																
15:00	定員:50名 ZUMBA 15:15～16:00 二瓶															
15:30				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										
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													
17:00																
17:30																
18:00																
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 鈴子										
19:30																
20:00	定員:50名 STRONG NATION 20:20～21:05 バル			定員:30名 マッスルビート 20:20～21:05 萩原												
20:30																
21:00																
21:30																
22:00																

フロントで
購入可能
2,200円

変更

時間
変更

時間
変更

時間
変更

変更

変更

変更


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



朝日スポーツクラブ[BIG-S姫路]