

朝日スポーツクラブ [BIG-S仙台泉] プログラムスケジュール

2020年 4月～



	月曜日					水曜日					木曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的スタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的スタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的スタジオ	プール	多目的コート
10:00				ASAHI KIDS. アクア ベビークラブ 10:15~11:00					ASAHI KIDS. アクア ベビークラブ 10:15~11:00		ZUMBA 内藤 10:30~11:00				
10:45	エアロビクス初級 宮越 10:45~11:15				テニスサークル 10:30~11:30										マージナルアクア 佐藤(美) 10:45~11:15
11:00									はじめて スイミング 11:15~11:45						サーキット ウォーキング 11:30~12:00
11:45		トータルボディメイキング 11:45~12:15		腰痛予防 ウォーキング 11:30~12:00						ピラティス 11:30~12:00 生出					アカアスクール (登録制・有料) 12:15~13:15
12:00			ストレッチ フリータイム 10:45 ~ 15:00		フリータイム 11:45 ~ 14:00					ZUMBA 石川 12:30~13:00					
12:45															
13:00	OXIGENO 瀧 13:00~13:30														アカアスクール (登録制・有料) 12:15~13:15
13:15				アカアピクス 川上 13:30~14:15											
13:30									みんなで泳ごう 13:15~13:45						フリータイム 11:00 ~ 16:00
13:45															
14:00		パーオソル 佐川 (登録制・有料) 14:00~15:00													
14:15															
14:30															
14:45															
15:00	フリースタイルダンス 佐川 15:10~15:40														
15:10															
15:30															
16:00															
16:15															
16:30															
16:45															
17:00		ASAHI KIDS. 楽天チア 15:30 ~ 19:30													
17:10															
17:30															
18:00															
18:35															
18:40															
19:00															
19:15															
19:30															
19:45															
20:00	コリオエアロ 川名 20:00~20:30														
20:15															
20:30															
20:45															
21:00		ヘルシーヨガ 20:45~21:15 川口													
21:15															
21:30															
21:45															
22:00															

4月1日(水) 代行のお知らせ
 Bスタジオ エアロビクス中級 佐藤秀
 ↓
 Aスタジオ UBOUND 三田村

「週替わり初級」
 1週 フィン
 2週 クロール
 3週 平泳ぎ
 4週 バタフライ
 5週 フィン

スタジオ定員
 Aスタジオ 23名
 Bスタジオ 22名

「週替わり中級」
 奇数週 クロール
 偶数週 バタフライ

「週替わり初級」
 奇数週 背泳ぎ
 偶数週 バタフライ

	金曜日					土曜日					日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的スタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的スタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的スタジオ	プール	多目的コート
10:00		ヘルシーヨガ 松本 10:45~11:15					ASAHI KIDS. 体育スクール 9:10~11:10	ASAHI KIDS. 学研教室 9:10~12:10	ASAHI KIDS. ジュニア スイミングスクール 9:15~11:30 クラブ会員様もご利用できます。 (10:00よりコース制限有)		エアロピクス入門 小島 10:30~11:00			マスターズ サークル 10:30~11:15	
11:00						バレトン 熊谷 10:45~11:15									
12:00	エアロピクス中級 須田 11:45~12:15				テニス フリータイム 10:30~14:00										
13:00		ダンスエアロ 松浦 12:45~13:15													フリータイム 11:45~14:00
14:00	ボディ コンディショニング 渋谷 14:00~14:30		ストレッチ フリータイム 10:45~18:00			エアロピクス上級 佐々木 13:00~13:30		ASAHI KIDS. 空手教室 12:50~13:50				エアロピクス初級 小野寺 12:30~13:00			
15:00									ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 13:00~16:30 クラブ会員様もご利用できます。 (コース制限有)	フリータイム 11:00~19:00		ZUMBA 菊田 13:30~14:00		アクアピクス 佐藤(美) 13:15~14:00	
16:00						エアロ& トレーニング 芳田 14:30~15:00									フリータイム 14:30~17:00
17:00	フリータイム 16:30~18:00	ASAHI KIDS. 体育スクール 15:00~19:00				RADICAL POWER 山口 16:00~16:30	ASAHI KIDS. キッズ・バレエ 13:30~18:40					UBOUND 三田村 14:45~15:15			
18:00					フリータイム 14:30~22:00										
19:00															
20:00	コリオエアロボード 川名 20:15~20:45		ストレッチ フリータイム 19:00~22:30			ZUMBA 内藤 17:45~18:15									
21:00															
22:00															

スタジオ定員
Aスタジオ 23名
Bスタジオ 22名

- ※ 期間中に担当者・プログラムが変更となる場合があります。詳しくは、変更ボードをご確認ください。
- ※ 祝日のプログラムは特別プログラムとなります。事前にお知らせいたしますが、お間違えのないようお願い致します。
- ※ スタジオ内での荷物などを置いての場所取りはご遠慮ください。
- ※ 担当者名が記載されていないプログラムに関しましては、アシレ、プールアニメーターが担当いたします。
- ※ プールでのフィン使用については、フィンコース設置時間帯をご確認ください。
- ※ 悪天候などにより、多目的コートの利用を中止する場合があります。
- ※ 参加人数によっては、次回スケジュール編成時に担当者変更・プログラムクロスなどをさせて頂く場合がございます。改めてご了承ください。

初めてでもOK
 有料プログラム
 気軽に参加しよう
 サークル活動
 ちょっと慣れたら (どなたでもOK)