

# 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

2021年 1月～



時刻	月曜日				水曜日				木曜日					
	A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	多目的スタジオ	プール	多目的コート	A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							
11:00	エアロビクス初級 松浦 10:45~11:30	ストレッチ フリータイム 10:30 ~ 16:00	腰痛予防 ウォーキング 11:30~12:00				「週替わり初級」 奇数週 背泳ぎ 偶数週 平泳ぎ		ヘルシーヨガ 加藤 10:30~11:15	ストレッチ フリータイム 10:30 ~ 14:30	アクアジョグ 11:30~12:00			
12:00	POWER RADICAL FITNESS 村田 12:00~12:45		アクアスクール 初級・中級 (登録制・有料) 12:15~13:15				アクアピクス 藤林 12:10~12:55		POWER RADICAL FITNESS 樽林 11:45~12:30		アクアスクール 中級・上級 (登録制・有料) 12:15~13:15			
13:00	UBOUND RADICAL FITNESS 三田村 13:15~13:45		アクアピクス 川上 13:30~14:15				みんなで泳ごう 13:15~13:45		エアロビクス初級 菊田 13:00~13:30			中級クロール 13:30~14:00		
14:00	Bスタジオ		フィンスイム 14:30~15:00											
15:00	バーオソル (登録制・有料) 14:00~15:00	ASAHI KIDS. ジュニア スイミングスクール 15:00 ~ 19:00 クラブ会員様も ご利用頂けます。 (コース制限有)	フリータイム 10:30 ~ 20:00											
16:00	フリースタイルダンス 佐川 15:10~15:55		ストレッチ フリータイム 10:30 ~ 21:00											
17:00			ASAHI KIDS. キッズ・ダンス 16:35 ~ 18:40											
18:00														
19:00														
20:00	エアロビクスラン 初級 川名 19:30~20:15	ストレッチ フリータイム 19:00 ~ 21:00												
21:00	エアロボード初級 川名 20:45~21:15	アクアピクス 川上 20:15~21:00	フットサル フリータイム 20:30~21:30											
22:00														

「週替わり初級」  
奇数週 背泳ぎ  
偶数週 平泳ぎ

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

「週替わり中級」  
奇数週 クロール  
偶数週 バタフライ

**スタジオ  
定員23名**

	金曜日				土曜日				日曜日			
	A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	多目的スタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ	多目的スタジオ	プール	多目的コート
10:00							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)					
11:00	エアロビクス初級 須田 10:30~11:15				ASAHI KIDS. 学研教室 9:10~12:10						マスターズ フリータイム 10:30~11:15	
12:00	ヘルシーヨガ 松本 11:45~12:30		アクア ウォーキング 11:30~12:00				マスターズ フリータイム 11:45~12:30	プール	アクアベビー スイミング 11:45~12:30	スタイリッシュヨガ 小島 11:15~12:00		
13:00	サルセーション 松浦 13:00~13:30		アクアピクス 渋谷 12:10~12:55		エアロビクス初級 佐々木 12:45~13:30	ASAHI KIDS. 空手教室 12:50~13:50				エアロボード初級 小野寺 12:30~13:00		
14:00	ボディ コンディショニング 渋谷 14:00~14:45		「週替わり中級」 奇数週 平泳ぎ 偶数週 背泳ぎ		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)					POWER RADICAL FITNESS 樽林 13:45~14:30	アクアピクス 佐藤(美) 13:15~14:00	フリータイム 10:30~18:00
15:00		ストレッチ フリータイム 10:30~21:00	週替わりプログラム 中級 14:30~15:00	フリータイム 10:30~20:00	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 15:00~19:00 クラブ会員様もご利用頂けます。(コース制限有)			フリータイム 11:00~19:00		ヘルシーヨガ 佐藤(秀) 15:00~15:45		
16:00					トータルボディメイキング 14:15~14:45							
17:00					POWER RADICAL FITNESS 山口 15:15~16:00							
18:00					UBOUND RADICAL FITNESS 三田村 16:30~17:00							
19:00					ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 17:00~19:00							
20:00	UBOUND RADICAL FITNESS 森 19:30~20:00				アクアスクール 初級・中級 (登録制・有料) 18:00~19:00							
21:00			腰痛予防 ウォーキング 20:00~20:30		ZUMBA 内藤 18:45~19:30							
22:00												

**スタジオ  
定員23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、アスレ、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・プログラム変更クローズ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  
 ちょっと慣れたら