

2023年 9月～

	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)				ASAHI KIDS. ジュニア スイミングスクール 9:15~12:30 クラブ会員様もご利用できます。(10:00よりコース制限有)		10:00
11:00	エアロビクス初級 川上 10:30~11:15	ストレッチ フリータイム 10:30 ~ 14:30			エアロビクス 初中級 佐々木 11:00~11:45	ASAHI KIDS. 学研教室 (算国コース) 9:10 ~ 12:30			美Body Wave 小島 11:15~12:00	ストレッチ フリータイム 10:30 ~ 18:00			11:00
12:00	ヘルシーヨガ 松本 11:45~12:30		アクアピクス 川上 12:15~13:00				ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 11:45~12:30				マスターズ フリータイム 12:45~13:30		12:00
13:00	サルササイズ 松浦 13:00~13:30				トータルボディ メイキング 13:15~13:45		マスターズ フリータイム 12:30~13:15		エアロボード初級 小野寺 12:30~13:00				13:00
14:00	ピラティス 生出 14:00~14:45		アクアスクール (登録制・有料) 13:15~14:15			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)			フリースタイルダンス 山口 13:30~14:00		アクアジョグ 13:45~14:15	フリータイム 10:30 ~ 18:00	14:00
15:00					POWER RADICAL FITNESS 山口 14:15~15:00		フリータイム 11:00 ~ 19:00			ヘルシーヨガ 佐藤(秀) 14:30~15:15	週替わりプログラム 初級 14:30~15:00		15:00
16:00					定員25名 UBOUND RADICAL FITNESS 三田村 15:30~16:15 定員25名						ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 14:30~16:30		16:00
17:00		ASAHI KIDS. 学研教室 イーコラボ (英語コース) 15:00 ~ 19:00		フリータイム 10:30 ~ 20:00									17:00
18:00						ASAHI KIDS. 学研教室 イーコラボ (英語コース) 14:00 ~ 18:30	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 17:15~19:15						18:00
19:00							アクアスクール 初級・中級 (登録制・有料) 18:00~19:00						19:00
20:00	ZUMBA 菊田 19:15~20:00												20:00
21:00	ワイルドアタック サーキット 村田 20:30~21:15	ストレッチ フリータイム 19:30 ~ 22:00	ヌードル フリータイム 20:00~20:30			ストレッチ フリータイム 19:00 ~ 21:00							21:00
22:00													22:00

※ 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下さい。
※ 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しましては、アスレ、プールアナウンサ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。

朝日スポーツクラブ【BIG-S 仙台東】

初めてでもOK

気軽に参加しよう

ちょっと慣れたら

有料プログラム