

2025年 7月~9月



		月曜日			水曜日			木曜日				
		Aスタジオ	多目的スタジオ	プール	Aスタジオ	多目的スタジオ	プール	Aスタジオ	多目的スタジオ	プール		
10:00			ストレッチ フリータイム 10：00 ～ 15：00			ストレッチ フリータイム 10：00 ～ 14：00			ストレッチ フリータイム 10：00 ～ 14：00	幼稚園 レッスン 10:00 ～ 11:30	10:00	
11:00	エアロビクス初級 松浦 10：30～11：15			エアロボード初級 小野寺 10：30～11：15			ASAHI KIDS. アクア ベビークラブ 10：15～11：00	ヘルシーヨガ 加藤 10：30～11：15				11:00
12:00	 山口 11:45～12:30 定員25名	アクアビクス 今野 11：15～12：00			ピラティス 11:45～12:30 生出		腰痛予防 ウォーキング 11：30～12：00				アクアジョグ 11：35～12：05	12:00
13:00	アシュタंगाヨガ 山口 13:00～13:45			 佐藤(秀) 13：00～13：45			アクアビクス 藤林 12：10～12：55	バレトン 菊田 12：45～13：15			アクアスクール 中級・上級 (登録制・有料) 12：15～13：15	13:00
14:00	 三田村 14:30～15:00 定員25名				ワイルドアタック サーキット 14:15～14:45 浅野遥香					アクアスクール 初級・中級 (登録制・有料) 13：00～14：00	エアロビクス初級 菊田 13:30～14:00	
15:00			マスターズ フリータイム 14:30～15:15			ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 14：00 ～ 19：15 クラブ会員様も ご利用頂けます。 (コース制限有)			1日～バタフライ 8日～背泳ぎ 15日～クロール 22日～フィン 29日～平泳ぎ		15:00	
16:00		ASAHI. KIDS. 学研教室 (算国コース) 15：30 ～ 19：00			ASAHI KIDS. 学研教室 (算国コース) 14：30 ～ 19：00			ASAHI KIDS. 学研教室 (算国コース) 14：30 ～ 19：00		ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 15：00 ～ 19：15 クラブ会員様も ご利用頂けます。 (コース制限有)	16:00	
17:00											17:00	
18:00											18:00	
19:00												
20:00	バレトン 川名 19：30～20：00	ストレッチ フリータイム 19：30 ～ 22：45		コンディショニングストレッチ 三田村 19:45～20:15			ヘルシーヨガ 工藤 19：30～20：15	ストレッチ フリータイム 19：15 ～ 22：00			20:00	
21:00	エアロビクス 初中級 川名 20:15～21:00			 三田村 20:30～21:15 定員25名		アクアスクール (登録制・有料) 20：00～21：00				21:00		
22:00										22:00		

金曜日			土曜日			日曜日			
Aスタジオ	多目的スタジオ	プール	Aスタジオ	多目的スタジオ	プール	Aスタジオ	多目的スタジオ	プール	
10:00	UBOUND RADICAL FITNESS 森 10:45～11:15 定員25名 ヘルシーヨガ 松本 11:45～12:30 ZUMBA 松浦 12:50～13:35 ピラティス 生出 14:00～14:45	幼稚園 レッスン 10:00 ～ 11:30		ASAHI KIDS. 学研教室 (算国コース) 10:00 ～ 12:30	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)		
11:00						美Body Wave 小島 11:15～12:00			
12:00		ストレッチ フリータイム 10:00 ～ 15:00	ASAHI. KIDS. アクアベビークラブ 11:45～12:30	エアロビクス初級 工藤 11:30～12:15	ASAHI. KIDS. アクアベビークラブ 11:45～12:30				
13:00			アクアサーキット 阿部 12:40～13:10			エアロボード初級 小野寺 12:30～13:00			
14:00			アクアスクール (登録制・有料) 13:15～14:15	アシュタンガヨガ 山口 13:00～13:45	ストレッチ フリータイム 13:00 ～ 14:30	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)		ダンスエアロ 小野寺 13:15～14:00	マスターズ フリータイム 12:45～13:30
15:00			POWER RADICAL FITNESS 山口 14:15～15:00 定員25名		ASAHI KIDS. 学研教室 イーコラボ (英語コース) 15:00 ～ 18:00	ヘルシーヨガ 佐藤(秀) 14:45～15:30	ストレッチ フリータイム 10:00 ～ 18:45		
16:00	ASAHI KIDS. 学研教室 イーコラボ (英語コース) 15:30 ～ 18:30	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 15:00 ～ 19:15 クラブ会員様も ご利用頂けます。 (コース制限有)	UBOUND RADICAL FITNESS 三田村 15:30～16:15 定員25名						
17:00					ASAHI. KIDS ジュニア スイミング スクール 17:15～19:15				
18:00					アクアスクール 初級・中級 (登録制・有料) 18:00～19:00				
19:00	ZUMBA 菊田 19:30～20:15	アクアビクス入門 三浦 19:30～20:00		ストレッチ フリータイム 18:30 ～ 21:45		※ 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。			
20:00	ストレッチ フリータイム 19:00 ～ 22:45								
21:00									
22:00									
			初めてでもOK	有料スクール		asahi SPORTS CLUB 朝日スポーツクラブ[BIG-S 仙台東]			
			気軽に参加しよう						
			慣れたら挑戦						