

2025年 8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 2 5名			アクアビクス 今野 11 : 15～12 : 00			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	アシュタンガヨガ 山口 13:00～13:45				ピラティス 11:45～12:30 生出		アクアビクス 藤林 12 : 10～12 : 55			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 2 5名				 佐藤(秀) 13 : 00～13 : 45		アクアスクール 初級・中級 (登録制・有料) 13 : 00～14 : 00	バレトン 菊田 12 : 45～13 : 15			週替わりプログラム初級 13 : 30～14 : 00	14:00
15:00			マスターズ フリータイム 14:30～15:15							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. 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)		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										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 2 5名	ストレッチ フリータイム 19 : 30 ～ 22 : 45	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
	ストレッチ フリータイム 10：00 ～ 15：00	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)		ストレッチ フリータイム 10：00 ～ 18：45	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)
ヘルシーヨガ 松本 11:45～12:30		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	美Body Wave 小島 11：15～12：00		
 ZUMBA 松浦 12:50～13:35		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	マスターズ フリータイム 12:45～13:30		
		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
ピラティス 生出 14:00～14:45			 POWER 山口 14:15～15:00					ヘルシーヨガ 佐藤(秀) 14：45～15：30
	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)	定員25名	ASAHI KIDS. 学研教室 イーコラボ (英語コース) 15：00 ～ 18：00				
			 UBOUND 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 17:15～19:15		
							アクアスクール 初級・中級 (登録制・有料) 18：00～19：00	
 ZUMBA 菊田 19:30～20:15	ストレッチ フリータイム 19：00 ～ 22：45	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。		
			初めてでもOK	有料スクール				
			気軽に参加しよう					
			慣れたら挑戦					

SPORTS CLUB 朝日スポーツクラブ【BIG-S 仙台東】