

2019年5月～プログラムスケジュール

月曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的・アスレ	プール
9:30	10:00~10:20			ASAHI KIDS.
10:00	モーニングストレッチ			アクアベビークラブ 10:30~11:00
11:00	コリオエアロ 吉田 10:45~11:35	エアロピクス入門 竹縄 10:45~11:15	からだバー 10:30~10:50	9:30~11:00 アクアウォーキング
12:00	ZUMBA 岡田 11:45~12:45	フラダンス 鈴木 11:30~12:30	ストレッチール 11:30~11:50	機能改善コース 11:15~12:15 有料
13:00	協栄シェイプボクシング 草野 13:00~13:45	エアロピクス初級 竹縄 12:45~13:30	TOPRIDE 影山 13:00~13:30	プライベートレッスン 西田 11:15~11:45 初級 バタフライ 11:45~12:15 泳法コース 12:15~13:15 有料
14:00	太極拳入門 松本 14:00~15:00	コアトレーニング 畑 13:50~14:35	コアウェーブ 村田 14:00~14:20 *定員10名まで	ヌードルアクア 13:25~13:45 グルーブレッスン 岩田 13:30~14:30 アクアピクス45 稲葉 14:00~14:45
15:00	担当変更 ヘルシーヨガ 芳賀 15:15~16:15	エアロ&トレーニング 畑 14:45~15:45		13:25~13:45
16:00				ASAHI KIDS. ジュニアスイミングスクール 15:00~18:45
17:00	フリータイム卓球(*) 16:30~18:15	ASAHI KIDS. キッズ・バレエ 16:00~19:10		
18:00				
19:00				
20:00	ボディコンディショニング 大河原 20:00~20:45	エアロピクス中級 黒部 19:30~20:15		泳法コース 19:30~20:30 有料
21:00	エアロピクス初級 大河原 21:00~21:45	エアロボード中級 黒部 20:30~21:30	21:00~21:20	アクアピクス30 米田 20:40~21:10
22:00		TOPRIDE 宮尾 21:45~22:15		マスターズスイム 矢口 21:15~22:15

水曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的・アスレ	プール
	モーニングストレッチ	9:45~10:05		ASAHI KIDS.
				アクアベビークラブ 10:30~10:50
	エアロピクスラン初級 小西 10:45~11:30	KaQiLa ~カキラ~ atsuko 10:15~11:15	コアウェーブ 大庵 10:30~10:50 *定員10名まで	9:30~11:00 アクアウォーキング
	エアロピクス初級 田村 11:45~12:30	コリオエアロラン 小林 11:35~12:35	足裏改善体操 11:30~11:50	泳法コース 11:15~12:15 有料
	エアロボード中級 田村 12:45~13:35	ZUMBA45 小林 12:50~13:35	トレーニングタイム(お腹) 12:00~12:20	アクアピクス30 廣瀬 12:35~13:05 機能改善コース 13:15~14:15 有料
	トレーニングタイム(下半身) 13:45~14:00	フュギアエイト 13:45~14:45	TOPRIDE 中澤 12:45~13:15	交替わりプログラム 13:15~13:45 奇数週:初級平泳ぎ 偶数週:初級背泳ぎ
	ヘルシーヨガ 鳥山 14:15~15:15	HITOMI 13:45~14:45		
	ASAHI KIDS. キンダーダンス 15:30~16:15			ASAHI KIDS. ジュニアスイミングスクール 14:15~18:45
	フリータイム卓球(*) 16:30~18:15	ASAHI KIDS. 体操教室 15:00~19:00		
		美コア [シェイプ] Nagoshi 19:20~20:20	20:30~20:50	
	エアロピクス初級 山崎 20:30~21:15	パワーサーキットエクササイズ 小俣	TOPRIDE 杉岡 20:30~21:15	泳法コース 20:45~21:45 有料
	マッスルビート45 小俣 21:30~22:15	NORI 21:00~22:00		

木曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的・アスレ	プール
9:30	10:00~10:20			
10:00	モーニングストレッチ			
11:00	ボディコンディショニング 畑 10:30~11:15	ヘルシーヨガ 知念 10:30~11:30	11:20~11:40	アクアピクス30 阿見 10:30~11:00 機能改善コース 11:15~12:15 はじめてスイミング 11:30~12:00 有料
12:00	エアロボード入門 越智(真) 11:30~12:10	ZUMBA 45 竹縄 11:45~12:30	姿勢プラス(ほぐし) 11:50~12:10	泳法コース 12:15~13:15 有料
13:00	U BOUND HITOMI 12:30~13:15	気功 松矢 12:45~13:30	ボールエクササイズ 11:50~12:10	TOPRIDE 村田 12:45~13:15
14:00	コリオエアロ 越智 13:25~14:25			アクアピクス30 稲葉 13:45~14:15
15:00	エアロボード&トレーニング 金子 14:40~15:40			ASAHI KIDS. ジュニアスイミングスクール 15:00~18:45
16:00		ASAHI KIDS. 体操教室 15:00~19:00		
17:00				
18:00				
19:00				
20:00	U BOUND MACHI 20:15~21:00	モムチャンフィットネス(パーソナル) Maki 19:45~20:30	20:15~20:45	泳法コース 19:30~20:30 有料
21:00	fight 21:15~22:00	ロッキング入門 DAISUKE 21:00~22:00		アクアピクス30 石原 20:45~21:15
22:00				中級バタフライ 21:30~22:00

金曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	多目的・アスレ	プール	
9:30			ASAHI KIDS. アクアベビー クラブ	
10:00	モーニング ストレッチ 10:00~10:20			
		コアウェーブ 曾爾 10:30~10:50 *定員10名まで	9:30~11:00	アクア ウォーキング
11:00	ストレッチボール 芹澤 10:45~11:30	エアロピクス初級 村川 10:45~11:30	有料 泳法 コース 11:15~12:15	10:30~10:50
		トレーニングタイム(お 腹)		
12:00	バレトン Saki 11:45~12:30	姿勢プラス45 早野 11:45~12:30		
		TOPRIDE 中澤 12:30~13:00	アクアピクス30 芹澤 12:30~13:00	初級 クロール 12:30~13:00
13:00	コリオ エアロラン 田村 12:45~13:45	RITMOS 原 12:45~13:45	有料 機能改善 コース 13:15~14:15	バタフライ コース 13:15~14:15
		からだバー 13:15~13:35		
14:00	エアロボード中級 黒部 14:00~14:50	バレレッスン Saki 14:00~14:50		
15:00	OXIGENO 内藤 15:00~15:45	スタジオ変更	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 15:15~18:45	
16:00	ASAHI KIDS 卓球スクール フリータイム卓球 (*) 16:00~17:45	ASAHI KIDS. キッズ・ダンス (*) 15:50~17:50		
17:00				
18:00	ASAHI KIDS. キッズ・ダンス 18:00~19:30			ジュニア プライベート 石原・鳥飼 19:00~19:30
19:00				
20:00	ヘルシーヨガ Saki 19:45~20:45	TOPRIDE 杉岡 20:00~20:45		
21:00	タフエアロボード 小俣 21:00~21:45	ピラティス Saki 21:00~22:00	泳法 コース 20:45~21:45	
22:00				

土曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	多目的・アスレ	プール	
10:00~10:20			ASAHI KIDS. スイミング スクール 9:00~10:30	
モーニング ストレッチ			有料 泳法 コース 10:30~11:30	
コリオ エアロラン 江田 10:45~11:45	ピラティス 山崎 11:00~12:00		ASAHI KIDS. アクアベビー クラブ 11:45~12:45	みんなで泳ごう 11:45~12:30
エアロボード中級 江田 12:00~12:45	エアロピクス初級 山崎 12:15~13:00			
エアロピクス中級 小西 13:00~14:00	TOPRIDE 宮尾 13:15~13:45		ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 13:00~17:45	
マッスルビート45 影山 14:15~15:00	カンフースクール <登録制> 成澤 14:00~15:00	15:10~15:30		
スタイリッシュ ヨガ Saki 15:15~16:15	いっしゅん 太極拳 <登録制> 成澤 15:15~16:15	トレーニングタイム (お腹)		
エアロピクス初級 花田 16:30~17:15	バレトン Saki 16:30~17:30	TOPRIDE 村田 16:20~16:50		
フリータイム 卓球 (*) 17:30~19:00			泳法 コース 18:00~19:00	
			アクアピクス45 玉田 19:15~20:00	

日曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	多目的・アスレ	プール	
			ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 9:00~12:30	9:30
				10:00
協栄シェイプ ボクシング 山田 10:30~11:15	コアトレーニング 竹縄 10:45~11:45			11:00
				12:00
コリオ エアロラン 林 11:30~12:30	エアロピクス初級 竹縄 12:00~12:45			12:00
				13:00
タフエアロボード 小俣 13:00~13:45	ハタヨガ 金子(浩) 13:00~14:00		ジュニア プライベート 石原・鳥飼 13:00~13:45	13:00
				14:00
エアロピクス中級 小西 14:00~15:00	TOPRIDE 影山 14:30~15:00		プライベート レッスン 大庵 13:30~14:00	14:00
				15:00
マッスルビート45 小俣 15:15~16:00	コアウェーブ 影山 15:30~15:50 *定員10名まで		泳法コース 15:00~16:00	15:00
				16:00
フリータイム 卓球 (*) 16:30~18:00	RITMOS 右田 16:15~17:15	TOPRIDE 小俣 16:15~16:45	アクアピクス45 稲葉 16:45~17:30	17:00
				18:00

～ 予約レッスンに関するご案内 ～

Aスタジオ 「U BOUND予約についてのご案内」
「U BOUND」は、30名定員の予約制となっております。レッスン開始15分前よりアスレカウンターにてお申込み開始となります。

Bスタジオ及びアスレジム内 「TOPRIDE予約についてのご案内」
「TOPRIDE」は、Bスタジオ20名定員アスレジム内レッスンは、10名定員の予約制となっております。WEBでの予約と、フロントでの直接予約の方法があります。

(*)・・・フリータイム卓球ですが、イベント・祝日レッスンでAスタジオを使用させて頂く場合がございます。予めご了承下さい。

～ レッスンレベル目安表 ～

- NEW のプログラムは、新たに導入したプログラムです。
- のプログラムは、初めての方でもご参加いただけます。
- のプログラムは、気軽にご参加いただけます。
- のプログラムは、慣れてきたらチャレンジして下さい。
- ジム のプログラムは、アスレチックジム内で行うレッスンです。
- 有料 のプログラムは、有料スクールとなります。



朝日スポーツクラブ [BIG-S 網島]