

祝日プログラムスケジュール

11月3日（水・祝）プログラムのご案内

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:30	モーニングストレッチ 大庵		ASAHI KIDS アクアベビークラブ 9:30～11:00	
10:00	9:45～10:05			
		気 功 〈有料〉 松矢 10:30～11:30		
11:00	エアロビクスラン初級 小西 10:45～11:30			
			泳法コース 〈有料〉 11:15～12:15	
12:00	エアロビクス初級 田村 12:00～12:45			
				プライベート〈有料〉 江島 12:30～13:00
13:00	トレーニングタイム 早野 13:15～13:45			
			機能改善コース 〈有料〉 13:15～14:15	
14:00	ヘルシーヨガ 鳥山 14:15～15:00			
15:00		ASAHI KIDS. 体育教室 15:00～19:00	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 14:15～18:45	
	ASAHI KIDS. キンダーダンス YO-CO 15:30～16:15			
16:00				
17:00	フリータイム卓球 17:00～17:45			
18:00				
19:00	トレーニングタイム&ストレッチ 永松 18:45～19:30		泳法コース 〈有料〉 18:45～19:30	パラリンピアン 練習会 18:30～19:45

・レッスンの参加には整理券が必要です。整理券はレッスン開始1時間前よりフロントにて配布致します。

※モーニングストレッチのみ9:30から配布となります。

・整理券配布時に台帳へ会員番号の記入をお願い致します。

・スタジオ入室はレッスン開始10分前より開始となります。整理券は入室時に担当者へお渡しください。

・レッスンに参加する際は必ずマスクを鼻まで覆い隠してください。マスクは運動に適したものをご利用下さい。

・体調に不安のある場合の参加はご遠慮ください。

・その他ご不明な点ございましたらお近くのアニメーターまでお話しください。

asahi
SPORTS CLUB

朝日スポーツクラブ [BIG-S 南苑]