

2022年10月～プログラムスケジュール

	月曜日					水曜日					木曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール			Aスタジオ	Bスタジオ	プール			Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
9:30			ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 9:30～11:00			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			モーニングストレッチ 大庵			9:30	
10:00	モーニングストレッチ 影山					9:45～10:05					9:45～10:05				10:00
	10:00～10:20									水中歩行<有料> 西田 10:15～10:45					
11:00		スタジオ愛好会 〈登録制〉 10:45～11:30				エアロビクスラン初級 小西 10:45～11:30	気 功 〈有料〉 松矢 10:30～11:30				ヘルシーヨガ 知念 10:35～11:20		プライベート 〈有料〉 江島 10:30～11:15	11:00	
			機能改善コース 〈有料〉 11:15～12:15	プライベート<有料> 西田 11:15～11:45				泳法コース 〈有料〉 11:15～12:15							
	ZUMBA 岡田 11:45～12:30					エアロビクス初級 田村 12:00～12:45					ボディ コンディショニング 畑 12:00～12:45		泳法コース 〈有料〉 12:15～13:15	12:00	
			泳法コース 〈有料〉 12:15～13:15	プライベート<有料> 岩田 12:10～12:40					プライベート<有料> 江島 12:30～13:00						
13:00				プライベート<有料> 岩田 12:50～13:20							定員:25名	楽しく生きる為の 身体づくり 〈有料〉 畑 13:00～14:00	プライベート<有料> 大庵 13:30～14:00	13:00	
			定員:45名	アクアビクス 西田 13:35～14:05	プライベート<有料> 岩田 13:30～14:30	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			定員:30名		アクアビクス 石原 13:45～14:15		
14:00	ピラティス 畑 13:50～14:35			プライベート<有料> 江島 14:30～15:00		ヘルシーヨガ 鳥山 14:15～15:00					エンジョイジャンプ 影山 14:15～14:45			14:00	
											Enjoy Jump				
15:00	ヘルシーヨガ 芳賀 15:15～16:00													15:00	
16:00		ASAHI KIDS. キッズ・バレエ 新倉 16:00～19:30	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 15:00～18:45			ASAHI KIDS. キンダーダンス YO-CO 15:30～16:15		ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 14:15～18:45				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 15:00～18:45	16:00	
17:00	フリータイム卓球 17:00～17:45							ASAHI KIDS. 体育教室 15:00～19:00							17:00
18:00														18:00	
				パラリンピアン 練習会 18:30～20:00						パラリンピアン 練習会 18:30～20:00			パラリンピアン 練習会 18:30～19:30	19:00	
20:00			泳法コース 〈有料〉 19:30～20:30		定員:28名	タフエアロボード 小俣 20:15～20:45							泳法コース 〈有料〉 19:30～20:30	20:00	
	トレーニングタイム 井根 20:15～20:45										トレーニングタイム 小俣 20:30～21:00				
21:00		定員:25名			定員:28名	マッスルビート 小俣 21:15～21:45		泳法コース 〈有料〉 20:45～21:45		定員:30名	エンジョイジャンプ 小俣 21:30～22:00			21:00	
	ストレッチボール 井根 21:15～21:45														
22:00											Enjoy Jump			22:00	

2022年10月～プログラムスケジュール

金曜日				土曜日				日曜日							
Aスタジオ		Bスタジオ	プール		Aスタジオ		Bスタジオ	プール		Aスタジオ		Bスタジオ	プール		
9:30			ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 9:30～11:00			ASAHI KIDS. ジュニア スイミングスクール 9:00～10:30			ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 9:00～12:45					9:30	
10:00	モーニングストレッチ 川瀧 10:00～10:20 定員:25名			モーニングストレッチ 永松 10:00～10:20			泳法コース 〈有料〉 10:30～11:30					10:00			
11:00	ストレッチボール 芹澤 10:50～11:35		ピラティス 山崎 11:00～11:45		ASAHI KIDS. 体育教室 9:00～12:50						11:00				
12:00			泳法コース 〈有料〉 11:15～12:15		ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 11:45～12:45						12:00				
	バレトン Saki 12:15～13:00														
13:00	変更 ボールエクササイズ 早野 13:30～14:00	定員:20名			エアロビクス初級 小西 13:00～13:45		ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 13:00～17:45			ハタヨガ 李 12:45～13:30			ジュニアプライベート 〈有料〉 石原・鳥飼・大庵 13:00～13:45	13:00	
14:00		スタジオ愛好会 〈登録制〉 13:30～14:20	機能改善コース 〈有料〉 13:15～14:15	バタフライコース 〈有料〉 13:15～14:15		カンフースクール 〈有料〉 成澤 14:00～15:00				エアロビクス初級 小西 14:00～14:45		プライベート〈有料〉 大庵 14:10～14:40	ジュニアプライベート 〈有料〉 石原 14:00～14:45	14:00	
15:00					マッスルビート 井根 14:15～15:00 定員:28名										15:00
16:00	ASAHI KIDS 卓球スクール 入部 16:00～17:45	ASAHI KIDS. キッズ・ダンス 斎藤 15:50～17:50	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 15:00～18:45		バレトン Saki 15:30～16:15	レベルアップ太極拳 〈有料〉 成澤 15:15～16:15				マッスルビート 小俣 15:15～16:00 定員:28名		泳法コース 〈有料〉 15:00～16:00		プライベート〈有料〉 江島 16:15～16:45	16:00
17:00	フリーターム卓球 17:00～17:45				スタイリッシュヨガ Saki 16:45～17:30								プライベート〈有料〉 江島 17:00～17:30	17:00	
18:00		ASAHI KIDS. キッズ・ダンス 斎藤 18:00～19:30					泳法コース 〈有料〉 18:00～19:00							18:00	
19:00			ジュニアプライベート 〈有料〉近藤・鳥飼 19:00～19:30	パラリンピアン 練習会 18:30～20:00											
20:00	定員:28名 タフエアロボード 井根 20:30～21:15		プライベート 〈有料〉 岩田 18:30～20:20												
21:00			泳法コース 〈有料〉 20:45～21:45												
22:00															

～レッスン参加時のお願い～

- ・レッスンに参加する際は必ずマスクで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ください。
- ・マスクを着用しての運動となります。細めな水分補給、苦しくなった際は一度、呼吸を整えたり休憩を取るなど体調の管理をお願いいたします。
- ・体調に不安のある場合の参加はご遠慮ください。
- ・入室後はスタジオ内の目印の上でお待ちください。
- ・スタジオ内ではお客様同士の距離が近くならないようご配慮ください。
- ・レッスン終了後は速やかに退出をお願いいたします。
- ・黒塗り吹き出しは、時間変更とNEWレッスンになります。

・器具を使用するプログラム・アクアビクス以外の定員は56名までとなります。入室は開始時間10分前よりお願いいたします。

～整理券が必要なレッスンについて～

- ・整理券はレッスン開始1時間前よりフロントにて配布します。
- ・整理券配布時に台帳へ会員番号の記入をお願いいたします。
- ・他の方の分はお取りにならないようお願いいたします。
- ・スタジオ入室は開始時間10分前よりお願いいたします。
- ・整理券は入室時に担当者へお渡しください。

※整理券番号順の入場ではありません

asahi

朝日スポーツクラブ【BIG-S 網島】