

2025年1月～プログラムスケジュール

[illegible]

2025年1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		Aスタジオ		Bスタジオ		Aスタジオ		Bスタジオ		プール		
9:30		10:00～10:20		担当変更									9:30	
10:00	モーニングストレッチ 安部		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 猪股		ASAHI KIDS ジュニア スイミングスクール 9:00～11:30					ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 9:00～12:45		10:00	
11:00	ストレッチボール 芹澤 10:45～11:30	定員：25名	泳法コース 〈有料〉 11:15～12:15	ピラティス 山崎 11:00～11:45	体育スクール 9:00～12:50								11:00	
12:00	エアロビクス初級 竹縄 12:00～12:45		パーソナル〈有料〉 西田 12:30～13:00	スタイリッシュヨガ Saki 12:15～13:00		泳法コース 〈有料〉 11:30～12:30							12:00	
13:00			パーソナル〈有料〉 大庵 12:30～13:00											
	ピラティス Saki 13:15～14:00	スタジオ愛好会 〈登録制〉 13:15～14:00	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	エアロビクス初級 小西 13:30～14:15				ハタヨガ 李 12:45～13:30		ASAHI KIDS アクアベビークラブ 13:00～14:15	みんなで 泳ごう 安部 13:00～ 13:45	プライベート 〈有料〉 大庵 13:00～ 13:45	13:00
14:00														
	ボールエクササイズ 早野 14:30～15:00	定員：20名										パーソナル 〈有料〉 大庵 14:00～14:30	プライベート 〈有料〉 鳥飼 14:00～ 14:45	14:00
15:00				ZUMBA 竹縄 14:45～15:30										15:00
16:00	ASAHI KIDS 卓球スクール 入部 16:00～17:45		ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 15:00～18:45		マッスルビート 井根 16:00～16:45									16:00
17:00	フリータイム卓球 17:00～17:45	ASAHI KIDS キッズ・ダンス 斎藤 16:00～19:30												17:00
18:00														18:00
19:00														
20:00	定員：32名		プライベート 〈有料〉 鳥飼・中林 19:00～19:45											
	タフエアロボード 井根 20:30～21:15		パーソナル 〈有料〉 岩田 19:00～20:45											
21:00			泳法コース 〈有料〉 20:45～21:45											
22:00														

営業時間

平日 9:30～23:00
土 9:30～21:00
日・祝 9:30～20:00
※火曜日定休（その他年末年始、お盆）

～レッスン参加時のお願い～

・安全のため、レッスン開始10分以降の参加はご遠慮ください。

・ご自分以外の場所取りはご遠慮ください。

・体調に不安のある場合の参加はご遠慮ください。

・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室をお願いいたします。

asahi

朝日スポーツクラブ【BIG-S 網島】