

2025年4月～プログラムスケジュール

[illegible]

2025年4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	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:30											9:30
10:00	モーニングストレッチ 猪股	10:00～10:20	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 9:00～12:45	10:00
				10:00～10:20	ASAHI KIDS 体育スクール 9:00～12:50						
11:00	ストレッチポール 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							11:00
						泳法コース 〈有料〉 11:30～12:30	曜日・担当変更				
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			みんなで 泳ごう 大塚 11:45～12:30				12:00
			パーソナル〈有料〉 大庵 12:30～13:00								
13:00								ハタヨガ 李 12:45～13:30		ASAHI KIDS アクアベビークラブ 13:00～14:15	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	エアロビクス初級 小西 13:30～14:15						プライベート 〈有料〉 大庵 13:00～13:45	
14:00			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		パーソナル 〈有料〉 大庵 14:00～14:30	14:00
	ボールエクササイズ 早野 14:30～15:00	定員：20名								プライベート 〈有料〉 鳥飼 14:00～14:45	
15:00				ZUMBA 竹縄 14:45～15:30							15:00
					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	泳法コース 〈有料〉 15:00～16:00	
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		ジュニア スイミング スクール 13:00～17:45					16:00
										プライベート 〈有料〉 中林 16:15～17:00	
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		タフエアロボード 井根 17:15～17:45	ヘルシーヨガ 芳賀 16:50～17:35			ワイルドアタック 小俣 16:30～17:15			17:00
18:00											18:00
						泳法コース 〈有料〉 18:00～19:00					
19:00			プライベート 〈有料〉 鳥飼・中林 19:00～19:45								
				パラリンピアン 練習会 18:30～19:30							
20:00	定員：32名		パーソナル 〈有料〉 岩田 19:00～20:45								
	タフエアロボード 井根 20:30～21:15		泳法コース 〈有料〉 20:45～21:45								
21:00											
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 SPORTS CLUB 朝日スポーツクラブ【BIG-S 綱島】