2026年10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	プール
9:30	10:00～10:20		ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 9:30～11:00
10:00	モーニングストレッチ 大庵		
11:00	フリータイム卓球 10:30～11:30	スタジオ愛好会 〈登録制〉 10:50～11:30	機能改善コース 〈有料〉 11:15～12:15 大庵 / パーソナル〈有料〉 西田 11:15～11:45
12:00	ZUMBA 岡田 11:45～12:30		泳法コース 〈有料〉 12:15～13:15 中級：大塚 上級：西田
13:00	ピラティス 畑 13:40～14:25		アクアビクス 西田 13:35～14:05
14:00	ヘルシーヨガ 芳賀 15:00～15:45		
15:00	ASAHI KIDS. K-POPダンス CHIHIRO 16:30～18:30	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
16:00			
17:00			
18:00			パラリンピアン 練習会 18:30～19:30
19:00			泳法コース 〈有料〉 19:30～20:30 初中級：鳥飼 上級：大塚
20:00	タフエアロボード/マッスルビート 井根 20:15～20:45 定員３２名		
21:00	週替わり 第１・３・５週　タフエアロボード 第２・４週　マッスルビート		
22:00			

水曜日

	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 稲岡 10:00～10:20		ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 9:30～11:00 / 水中歩行〈有料〉 西田 10:15～10:45
10:00	エアロビクス入門 小西 10:45～11:15		
11:00	エアロビクスラン初級 小西 11:45～12:30	バレエ入門 村田 11:45～12:30	泳法コース 〈有料〉 11:15～12:15 初中級：西田 上級：大庵
12:00			パーソナル〈有料〉 大庵 12:30～13:00
13:00	トレーニングタイム 早野 13:15～13:45		
14:00	ヘルシーヨガ Saki 14:15～15:00		
15:00	ASAHI KIDS. キンダーダンス YO-CO 15:30～16:15	ASAHI KIDS. 体育スクール 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	フリータイム卓球 16:45～17:45		
17:00			
18:00			パラリンピアン 練習会 18:30～19:30
19:00	エアロビクス初級 山﨑 19:30～20:15		
20:00	ピラティス 山﨑 20:30～21:15		
21:00			泳法コース 〈有料〉 20:45～21:45 初中級：鳥飼 上級：勝又
22:00			

木曜日

	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 村田 10:00～10:20		
10:00	ヘルシーヨガ 知念 10:45～11:30		
11:00			初めてスイミング 大塚 11:30～12:00
12:00	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 初中級：大庵 上級：大塚
13:00	ストレッチポール 早野 13:15～13:45 定員２５名		パーソナル〈有料〉 大庵 13:30～14:00
14:00	ZUMBA 竹縄 14:15～15:00		アクアビクス 廣瀬 13:45～14:15
15:00	ASAHI KIDS. キッズ・チア 中村 15:30～20:15	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			
18:00			パラリンピアン 練習会 18:30～19:30
19:00			泳法コース 〈有料〉 19:30～20:30 初中級：西田 上級：大塚
20:00	ファンクショナル トレーニング 稲岡 20:30～21:00		
21:00			
22:00			

2026年10月～プログラムスケジュール

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:30		10:00～10:20		
10:00	モーニングストレッチ 猪股			
	ストレッチポール 芹澤 10:45～11:30 定員25名			
11:00			泳法コース 〈有料〉 11:15～12:15 初級：大庵 中級：西田 上級：大塚	
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	パーソナル〈有料〉 大庵 12:30～13:00
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 大塚	バタフライコース 〈有料〉 13:15～14:15 大庵
14:00	ボールエクササイズ 早野 14:30～15:00 定員２０名			
15:00			ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 15:00～18:45	
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 16:00～19:30		
17:00	フリータイム卓球 17:00～17:45			
18:00				パラリンピアン 練習会 18:30～19:30
19:00			プライベート 〈有料〉 鳥飼 19:00～19:45	
20:00	タフエアロボード 井根 20:30～21:15 定員３２名			
21:00			泳法コース 〈有料〉 20:45～21:45 初中級：鳥飼 上級：勝又	
22:00				

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
	モーニングストレッチ 山口（寛） 10:00～10:20	ASAHI KIDS. 体育スクール 9:00～13:15	ASAHI KIDS. ジュニア スイミングスクール 9:00～11:30	
	ピラティス 山﨑 11:00～11:45		泳法コース 〈有料〉 11:30～12:30 初中級：鳥飼 上級：髙橋(遥)	みんなで 泳ごう 大塚 11:45～12:30
	バレトン Saki 12:15～13:00			
	エアロビクス初級 小西 13:30～14:15		ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 13:00～17:45	
	ZUMBA 竹縄 14:45～15:30	カンフースクール 〈有料〉 成澤 14:00～15:00		
	マッスルビート 井根 16:00～16:45 定員３２名	レベルアップ太極拳 〈有料〉 成澤 15:15～16:15		
	タフエアロボード 井根 17:15～17:45 定員３２名	ヘルシーヨガ 芳賀 16:50～17:35		
			泳法コース 〈有料〉 18:00～19:00 初中級：鳥飼 上級：大塚	

・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。

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）

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:30			ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 9:00～12:45	
10:00				
11:00				
12:00	パワーヨガ 古川 12:45～13:30			
13:00			ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 13:00～14:15	プライベート 〈有料〉 大庵 13:00～13:45
14:00	エアロビクスラン初中級 小西 14:00～15:00			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
15:00	エアロボード初中級 久嶋 15:15～16:00 定員３２名		泳法コース 〈有料〉 15:00～16:00 初中級：大庵 上級：大塚	
16:00	マッスルビート 稲岡 16:15～17:00 定員３２名			
17:00				
18:00				

～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］