

祝日プログラムスケジュール

2025年8月11日（月） 山の日

TIME	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		
	フリータイム卓球 10:30~11:15	スタジオ愛好会 〈登録制〉 10:50~11:30	
11:00			
12:00	ZUMBA 岡田 11:45~12:30		
13:00			パーソナル〈有料〉 岩田 12:50~13:20
14:00	ピラティス 畑 13:40~14:25		アクアビクス 芹澤 13:35~14:05
			パーソナル〈有料〉 岩田 13:30~14:30
15:00	ヘルシーヨガ 芳賀 15:00~15:45		
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			パラリンピアン 練習会 18:30~19:30

- ・レッスン開始10分以降の入室はご遠慮ください。
- ・レッスン後は速やかに退室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。

【祝日営業時間】 9：30～20：00

※祝日はアフター5会員、アフター5プラス会員、ナイト会員、ナイトプラス会員、リフレッシュ60会員の皆様はご利用できません。

asahi
SPORTS CLUB

朝日スポーツクラブ [BIG・S 編島]