

2025年8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	担当変更		10:00～10:20				ASAHI KIDS.										ASAHI KIDS.				担当変更								9:30		
10:00	モーニングストレッチ 大庵						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		10:00～10:20				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		モーニングストレッチ 猪股		10:00～10:20						10:00		
11:00	フリータイム卓球 10:30～11:15										エアロビクスラン初級 小西 10:45～11:30										ヘルシーヨガ 知念 10:45～11:30								11:00		
			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		パーソナル<有料> 西田 11:15～11:45																初めてスイミング 安部 11:30～12:00						
12:00	ZUMBA 岡田 11:45～12:30										エアロビクス初中級 田村 12:00～12:45										ボディ コンディショニング 畑 12:00～12:45								12:00		
							泳法コース 〈有料〉 12:15～13:15		パーソナル<有料> 岩田 12:10～12:40										パーソナル<有料> 大庵 12:30～13:00						泳法コース 〈有料〉 12:15～13:15						
13:00									パーソナル<有料> 岩田 12:50～13:20												定員：25名										13:00
											トレーニングタイム 早野 13:15～13:45										ストレッチボール 早野 13:15～13:45										
							アクアピクス 西田 13:35～14:05		パーソナル<有料> 岩田 13:30～14:30																アクアピクス 廣瀬 13:45～14:15		パーソナル<有料> 大庵 13:30～14:00				
14:00	ピラティス 畑 13:40～14:25																														14:00
											ヘルシーヨガ Saki 14:15～15:00														ZUMBA 竹縄 14:15～15:00						
15:00	ヘルシーヨガ 芳賀 15:00～15:45										ASAHI KIDS.																				15:00
											キンダーダンス YO-CO 15:30～16:15																				
16:00							ASAHI KIDS.																								16:00
	ASAHI KIDS.						ジュニア スイミング スクール 15:00～18:45				ASAHI KIDS.																				
17:00	K-POPダンス CHIHIRO 16:30～18:30										フリータイム卓球 16:45～17:45																				17:00
18:00																															18:00
19:00																															19:00
20:00							泳法コース 〈有料〉 19:30～20:30																				泳法コース 〈有料〉 19:30～20:30				20:00
	タフエアロボード/マッスルビート 井根 20:15～20:45										ピラティス 山崎 20:15～21:00																				
21:00																															21:00
	交替わり 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																															22:00

2025年8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		10:00～10:20												9:30
10:00	モーニングストレッチ 猪股				モーニングストレッチ 猪股									10:00
					10:00～10:20									
11:00	ストレッチボール 芹澤 10:45～11:30	定員：25名			ピラティス 山崎 11:00～11:45	ASAHI KIDS. 体育スクール 9:00～12:50								11:00
			泳法コース 〈有料〉 11:15～12:15											
12:00	エアロビクス初級 竹縄 12:00～12:45													12:00
			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	スタイリッシュヨガ Saki 12:15～13:00									
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	バタフライコース 〈有料〉 13:15～14:15										13:00
					エアロビクス初級 小西 13:30～14:15									
14:00						カンフースクール 〈有料〉 成澤 14:00～15:00								14:00
	ボールエクササイズ 早野 14:30～15:00	定員：20名												
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											16:00
					マッスルビート 井根 16:00～16:45									
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
					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								
18:00														18:00
19:00														
20:00	定員：32名													
	タフエアロボード 井根 20:30～21:15													
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

朝日スポーツクラブ【BIG-S 網島】