

祝日プログラムスケジュール

2025年11月23日（日） 勤労感謝の日

TIME	Aスタジオ	プール	
9:30		 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 11:30～12:15		
13:00	ハタヨガ 李 12:45～13:30	 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級 小西 14:00～14:45		パーソナル＜有料＞ 大庵 14:00～14:30
15:00	定員：32名 エアロボード初中級 久嶋 15:15～16:00	泳法コース ＜有料＞ 15:00～16:00	プライベート＜有料＞ 鳥飼 14:00～14:45
16:00	サーキットトレーニング 16:30～17:00		
17:00			
18:00			
19:00			

- ・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 網島】

祝日プログラムスケジュール

2025年11月24日（月） 振替休日

TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30			ASAHI KIDS.
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
11:00	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	機能改善コース 〈有料〉 11:15~12:15
12:00	ZUMBA 岡田 11:45~12:30		泳法コース 〈有料〉 12:15~13:15
13:00			パーソナル〈有料〉 岩田 12:10~12:40
14:00	ピラティス 畑 13:40~14:25		パーソナル〈有料〉 岩田 12:50~13:20
15:00	ヘルシーヨガ 芳賀 15:00~15:45		アクアピクス 西田 13:35~14:05
16:00			パーソナル〈有料〉 岩田 13:30~14:30
17:00	ASAHI KIDS. キッズ K-POPダンス 16:30~18:30	ASAHI KIDS. キッズバレエ 15:15~18:30	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 15:00~18:45
18:00		時間変更	
19:00			泳法コース 〈有料〉 18:45~19:30
			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 網島]