

祝日プログラムスケジュール

2026年1月12日 (月) 成人の日

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 大庭		ASAHI KIDS. 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	
12:00	ZUMBA 岡田 11:45~12:30		機能改善コース 〈有料〉 11:15~12:15
13:00			パーソナル〈有料〉 岩田 12:10~12:40
14:00	ピラティス 畠 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 知念 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			
19:00			時間変更 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。



朝日スポーツクラブ [BIG-S 編島]