

# 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 大庵		ASAHI KIDS. アクアベビー クラブ 9:30~11:00
	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	
11:00			機能改善コース 〈有料〉 11:15~12:15
	ZUMBA 岡田 11:45~12:30		
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
13:00			パーソナル〈有料〉 岩田 12:50~13:20
	ピラティス 畑 13:40~14:25		アクアピクス 西田 13:35~14:05
14:00			パーソナル〈有料〉 岩田 13:30~14:30
15:00	ヘルシーヨガ 知念 15:00~15:45		
16:00		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
17:00	ASAHI KIDS. キッズ K-POPダンス 16:30~18:30		
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]