

GW特別プログラムスケジュール

2026年5月2日 (土)

| TIME | Aスタジオ | Bスタジオ | プール |
|-------|--------------------------------|--|------------------------------|
| 9:30 | | | |
| 10:00 | モーニングストレッチ 山口 (寛) | | |
| 11:00 | ピラティス 山崎 11:00~11:45 | | |
| 12:00 | | GW 特別レッスン | みんなで泳ごう 大塚 11:45~12:30 |
| | バレトン Saki 12:15~13:00 | やさしいエアロビクス 山崎 12:15~13:00 | |
| 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 | |
| 15:00 | ZUMBA NATUKO 14:45~15:30 | | |
| | | レベルアップ太極拳 <有料> 成澤 15:15~16:15 | |
| 16:00 | マッスルビート 井根 16:00~16:45 | | |
| | | ヘルシーヨガ 芳賀 16:50~17:35 | |
| 17:00 | タフエアロボード 井根 17:15~17:45 | | |
| 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。

【土曜日営業時間】 9:30~21:00

asahi
SPORTS CLUB

朝日スポーツクラブ【BIG-S 朝日】

祝日プログラムスケジュール

2026年5月3日（日） 憲法記念日

| TIME | Aスタジオ | Bスタジオ | プール |
|-------|---|---------|-----|
| 9:30 | | | |
| 10:00 | | | |
| 11:00 | | | |
| 12:00 | | | |
| 13:00 | パワーヨガ 古川 12:45~13:30 | | |
| 14:00 | エアロビクスラン初中級 小西 14:00~15:00 | | |
| 15:00 | エアロボード初中級 久嶋 15:15~16:00 | 定員: 32名 | |
| 16:00 | GW 特別レッスン マッスルビート 小俣 16:15~17:15 | 定員: 32名 | |
| 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。

祝日プログラムスケジュール

2026年5月4日（月） みどりの日

| TIME | Aスタジオ | Bスタジオ | プール |
|-------|--|---|-----|
| 9:30 | | | |
| 10:00 | モーニングストレッチ 猪股 10:00~10:20 | | |
| 11:00 | フリータイム卓球 10:30~11:30 | スタジオ愛好会 <登録制> 10:50~11:30 | |
| 12:00 | ZUMBA 岡田 11:45~12:30 | | |
| 13:00 | GW 特別レッスン | | |
| 14:00 | ピラティス&有酸素運動 畑 13:40~14:25 | | |
| 15:00 | GW 特別レッスン ヘルシーヨガ 【身体の可能性を引き上げる下半身強化のためのヴィラーサナフロー】 芳賀 15:00~16:00 | 楽しく生きる為の 身体づくり <有料> 畑 14:40~15:40 | |
| 16:00 | | | |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | | | |

ピラティスで体幹、背骨、股関節の可動域を広げ、からだの中心から動かしていきます。続けて有酸素運動でしっかり汗をかきましょう

- 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。

祝日プログラムスケジュール

2026年5月6日（水） 振替休日

| 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 | | |
| | | | |
| | エアロビクス入門 小西 10:45~11:15 | | |
| 11:00 | | | |
| | GW 特別レッスン | | |
| 12:00 | エアロビクスラン初中級 小西 11:45~12:45 | | |
| | | | |
| 13:00 | | | |
| | トレーニングタイム 早野 13:15~13:45 | | |
| | | | |
| 14:00 | | | |
| | ヘルシーヨガ Saki 14:15~15:00 | | |
| 15:00 | | | |
| 16:00 | | | |
| | フリータイム卓球 16:00~17:45 | | |
| 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。