

2023年3月～ プログラムスケジュール

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

TIME	Aスタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ	プール	多目的コート	Aスタジオ	プール	多目的コート	TIME				
9:00			テニス フリータイム 9:15～12:45	整理券 定員28名		フリータイム 9:15～12:45 (予約制)			テニス フリータイム 9:15～15:00	レンタルスタジオ 9:00～10:00 (予約制)	ASAHI KIDS	ジュニア スイミング スクール 8:30～11:45 ご利用 いただけます。 (コース制限あり)	コンディショニングストレッチ 清水 9:30～10:00	ASAHI KIDS	ジュニア スイミング スクール 8:30～11:45 ご利用 いただけます。 (コース制限あり)	テニス フリータイム 9:15～14:30		9:00					
10:00	ワイルドアタック 佐藤(祐) 10:00～10:30			健康バー 横手 9:45～10:15	有料プログラム アクア スクール 10:00～11:00		ヘルシーヨガ 村橋 10:00～10:30	定員45名 アクアピクス 松田(珠) 10:30～11:00													10:00		
11:00	アクティブヨガ 佐藤(祐) 11:00～11:30				エアロピクス入門 田中(恵) 10:45～11:15			たすきバンド購入必須 エアロピクス 中村 10:50～11:10														11:00	
12:00	エアロピクス初・中級 賀橋 12:00～12:45				有料プログラム エアロピクス 中村 11:45～12:30			スムーシングストレッチ 笠井 11:30～12:00															12:00
13:00				リセットヨガ 大塚 12:50～13:35								定員45名 アクアピクス 海津 12:45～13:15							13:00				
14:00	スタイリッシュヨガ 村橋 13:30～14:00	有料プログラム アクア スクール 14:00～15:00	テニス フリータイム 14:15～18:00										ジャズダンス入門 松田(恵) 13:00～13:30	ASAHI KIDS	アクアベビークラブ 13:00～14:00 ご利用いただけます。 (コース制限あり)			13:00					
15:00	卓球サークル 14:30～16:00 (登録制)				エアロピクス初級 山口(真) 14:00～14:30										有料プログラム アクア スクール 14:00～15:00			14:00					
16:00	卓球フリータイム 16:00～17:00	ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 15:15～18:30			有料プログラム 太橋 池田 15:40～17:00 ※前日、当日の参加人数を確認し 参加人数が定員を超す場合は 中止となります。	ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 15:15～18:30	フリータイム 14:15～19:45 (予約制)	レンタルスタジオ 15:00～17:00 (予約制)	ASAHI KIDS ジュニア スイミング スクール 15:15～18:30									15:00					
17:00		15:15～16:15 ご利用 いただけます。 (コース制限あり)				15:15～16:15 ご利用 いただけます。 (コース制限あり)													16:00				
18:00	レンタルスタジオ 17:30～18:30 (予約制)	16:15～18:30 ご利用 いただけません。		レンタルスタジオ 18:00～19:00 (予約制)	16:15～18:30 ご利用 いただけません。		ASAHI KIDS 空手スクール 17:50～18:50	16:15～18:30 ご利用 いただけません。										17:00					
19:00																		18:00					
20:00	ピラティス 大塚 20:00～20:30	フィン フリータイム 20:00～20:30	テニス フリータイム 20:00～22:00	エアロピクス初級 清水 20:00～20:30	ヌードル フリータイム 20:00～20:30		ファイトボクシング 柳井 20:00～20:30	ヌードル フリータイム 20:00～20:30										19:00					
21:00	レンタルスタジオ 21:00～22:00 (予約制)	ヌードル フリータイム 20:45～21:15			レンタルスタジオ 21:00～22:00 (予約制)	フィン フリータイム 20:45～21:15	フットサル フリータイム 20:00～22:00		有料プログラム アクア スクール 21:00～22:00									20:00					
		バドミントン フリータイム 21:30～22:00				バドミントン フリータイム 21:30～22:00													21:00				
22:00																			22:00				
緊急事態宣言発令等により、プログラムが変更になる場合がございます。 ご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。																							
																プログラムの途中参加について レッスン開始時間までにご参加ください。 レッスン開始後10分を過ぎるとからのご参加は、 他の会員様にご迷惑となりますのでご注意ください。 ご理解とご協力をお願いいたします。 整理券について レッスンに参加するにあたり整理券が必要となるプログラムがございます。 整理券は、プログラム1時間前までにスマホにて取得いたします。 ご本人様に取り扱いをお願いします。 定員について Aスタジオの定員は40名とさせていただきます。 健康バーの定員は20名とさせていただきます。 アクアピクスの定員は45名とさせていただきます。 *参加人数によっては、次のスケジュール編成時に 健康バー・プログラム変更・クローズなどをさせていただきます。 *天候によっては、多目的コートのご利用時間が変更となる場合が ございます。 予めご了承ください。 たすきバンドについて たすきバンドベビークラブに参加する際は、たすきバンド(フロント裏にて 販売)の購入が必要となります。				asahi SPORTS CLUB 東京はスポーツクラブ(株)に所属			

緊急事態宣言発令等により、プログラムが変更になる場合がございます。
ご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。

プログラムの途中参加について
レッスン開始時間までにご参加ください。
レッスン開始後、15分経過してからのご参加は、
他の会員様にご迷惑となりますのでご遠慮ください。
ご断念とご協力をお願いいたします。

整理券について
レッスンに参加するには、整理券が必要となるプログラムがございます。
整理券は、プログラム開始1時間前にジムカウンターにて配布いたします。
ご本人様ご本人様1枚とさせていただきます。

定員について
Aスタジオの定員は40名とさせていただきます。
健康バーの定員は25名とさせていただきます。
アクアピクスの定員は45名とさせていただきます。

※参加人数によっては、次のスケジュール掲載時に
担当者は、プログラム変更・クラスなどをさせていただきます。
※天候によっては、多目的コートのご利用時間が変更となる場合がございます。
※お申し込みください。

たすきバンドについて
たすきバンドに参加する際は、たすきバンドフロントにて
販売の購入が必要です。