

土曜日				TIME	日曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア
		ジュニアスイミングスクール 10:00~11:15 Fクラス	マック体操クラブ 10:00~11:00 器械体操 初級コース	<<10:00>>			ジュニアスイミングスクール 9:30~10:15 Iクラス	マック体操クラブ 9:30~10:30 器械体操 中級コース
アクティブヨガ45 11:00~11:45 松田	卓球 フリータイム 10:10~12:10			<<11:00>>	SALSATION® DEMOLESSON 10:30~11:15 mikabee	卓球 フリータイム 10:10~12:10		
		ジュニアスイミングスクール 11:00~12:15 Hクラス	マック体操クラブ 11:10~12:10 幼児コース	<<12:00>>	アクティブヨガ45 11:45~12:30 natsuko			
エアロビクス 初中級45 12:05~12:50 松田				<<13:00>>				
	卓球 フリータイム 12:20~14:20	フリー遊泳 12:30~13:15		<<14:00>>	コアメイキング 13:30~13:50 有観			
エアロボード 初中級45 13:10~13:55 hiro			マック体操クラブ 13:10~14:10 ジュニア 幼児コース	<<15:00>>		卓球 フリータイム 12:20~14:20	ベビースイミングスクール 13:00~14:00 睡がいの者スイミングスクール 14:00~15:00	マック体操クラブ 13:00~14:00 ジュニア 幼児コース
RITMOS45 14:15~15:00 hiro			マック体操クラブ 14:20~15:20 幼児コース	<<16:00>>	エアロビクス 初中級45 14:30~15:15 桐野			みんなでテニス 初級 14:20~15:20
	卓球 フリータイム 14:30~16:30		マック体操クラブ 15:30~16:30 器械体操 初級コース	<<17:00>>		卓球 フリータイム 14:30~16:30		
エアロビクス 初中級45 15:20~16:05 hiro			ジュニアスイミングスクール 15:30~16:45 Cクラス	<<18:00>>			フリー遊泳 15:20~18:30	バドミントン 15:40~16:40
			ジュニアスイミングスクール 16:30~17:45 Dクラス	<<19:00>>				バレーボール (初級) 17:00~18:00
		育成 16:30~18:15	ソフトバレーボール (初級) 17:00~18:00	<<20:00>>				
エアロビクス 初中級45 18:15~19:00 京田	キッズチアダンス スクール テクニッククラス 18:00~19:00	フリー遊泳 18:00~18:30	成人スイミングスクール (有料) 18:30~19:30	<<21:00>>				
	キッズチアダンス スクール 中級② 19:10~20:10	フリー遊泳 19:35~20:30						バレーボール (初中級) 18:20~19:20
								テニス フリータイム 19:40~20:25

# big S スポーツクラブ ビッグ・エス大日

## プログラム タイム・スケジュール 2024.4~

### プールプログラムのご案内

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
アクアウォーキング	30	☆	★	膝痛や腰痛のある方、体力に自身の無い方でもご参加いただけるプログラムです
ヌードルアクア	30	☆	★	ヌードル(浮き具)を使い、簡単な水中での運動を行うクラスです
アクアビクス	30	☆☆	★★	水中で行うエアロビクスです。音楽に合わせてしっかりと身体を動かしていきます

### 泳法レッスンプログラム(有料レッスン)

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
成人スイミングスクール(有料)	60			初心者~上級者までレベルに応じたレッスンを行います
パーソナルスイムレッスン(有料)	30			ご希望の内容により変化します。参加者のご希望にそったレッスンを行います

### スポーツフロアプログラムのご案内

#### スポーツフロアプログラム

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
みんなでテニス初級	60	☆	★	未経験の方でも参加いただけます
みんなでテニス中級	60	☆☆	★★	簡単な打ち合いをした後に試合形式(シングル・ダブルス)を行います
みんなでテニス上級	60	☆☆☆	★★★	
みんなでテニス	60	☆	★	経験値を問わずみんなで楽しむクラスです
テニスフリー	45・60	☆☆	★★	簡単なルールでシングルまたはダブルスを楽しめます
バドミントン	60	☆☆	★★	簡単なルールでシングルまたはダブルスを楽しめます
バドミントンフリー	60-	☆~☆☆	★~★★	経験値を問わずみんなで楽しむクラスです
バレーボール (初・中級)	60	☆~☆☆	★~★★	試合形式で楽しむプログラムです
バレーボール (中・上級)	60	☆☆☆	★★★	
ソフトバレーボール (初級)	60	☆☆	★★	柔らかいボールで行うプログラムです
フットサル	60	☆☆	★★	ミニゴールを使った室内プログラムです
バスケットボール	60-	☆☆	★★	気軽に試合を楽しむプログラムです
卓球	60-	☆	★	気軽に打ち合いや試合を楽しむプログラムです

### スタジオプログラムのご案内

#### エアロビクス(有酸素系)プログラム

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
エアロビクス初級	45	☆	★	ウォーキングを中心に簡単なステップを合わせて構成されたクラスです。初めてエアロビクスに挑戦する方にお勧めです
エアロビクス初中級	45	☆☆	★★	ジャンプ系の動作を抑えた組み合わせでプログラム構成するローインパクトエアロビクスです
エアロボード初級	45	☆	★	簡単なステップの昇降運動で脂肪燃焼、持久力アップを目指すプログラムです。ボードの高さを調整して強度を選べます
エアロボード初中級	45	☆☆	★★	ステップの昇降運動で脂肪燃焼、持久力アップを目指すプログラムです。ボードの高さを調整して強度を選べます
筋コンディショニング	45	☆☆	★	音楽に合わせて、自重トレーニングでカラダのバランス力を向上させる為、全身をくまなく鍛えるプログラムです
バレトン	45	☆☆☆	★★★	フィットネス・バレエ・ヨガの動きが混ざったプログラムです。音楽に合わせて下半身、体幹を強化します
ファイトボクシング	30	☆☆	★	本格的ボクシング動作で音楽に合わせて行うエクササイズプログラムです

#### 身体機能改善系プログラム

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
ヨガ	45	☆☆	★★	心も身体も安定することを目指し、身体の動きと呼吸によりバランスを整えていくプログラムです
アクティブヨガ	45	☆☆☆	★★★	ヨガに慣れてきた方にお勧めのクラスです。集中力を養い高め、バランスの取れた身体を目指していくプログラムです
ゆらぎ体操	45	☆	★	骨盤のゆがみを調整し腰痛や肩こり、不眠、ストレスなど心と身体を丸ごと癒すプログラムです
骨盤ストレッチ	45	☆☆	★★	骨盤を意識しながらストレッチをしたり、動かしながら身体を調整するプログラムです
ストレッチポール	30	☆	★	身体の歪みを解消し、正しい姿勢を取り戻すプログラムです
青竹ふみ	30	☆	★	青竹ふみを繰り返し足裏のツボに刺激を加えることで、自然治癒力を高めます。また血行促進、冷え性改善効果もあります

※参加人数によっては次回スケジュール編成時に担当変更・プログラム変更・クローズさせていただきます予めご了承ください

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
コアメイキング	15	☆	★	体幹トレーニングを行い骨盤や姿勢に必要な筋力をつける為のプログラムです
背すじピン!	30	☆	★	専用のマットを使い、骨盤や背骨の位置を正しく整えます
トレーニングタイム	30	☆☆	★	自重やライトウエイトなどを用いて簡単なトレーニングを行います
タフエアロボード	45	☆☆☆	★★★	簡単なステップの昇降運動と、ライトウエイトのダンベルを用いて脂肪燃焼、持久力アップを目指すプログラムです
マッスルビート	45	☆☆☆☆	★★★★	専用のバーベルを使い音楽に合わせて全身の筋力アップを目指すプログラムです
姿勢プラス	30	☆	★	姿勢を整える体操を行うクラスです

#### ダンスプログラム

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
RITMOS	45	☆☆☆	★★★	ジャズ・ラテン・エアロ等色々なダンスを組み合わせたプログラムです
ZUMBA	45	☆	★	ラテン系音楽のリズムに合わせてながら、身体を動かすプログラムです
ダンスエアロ	45	☆☆	★★	エアロビクスにダンステイストの動きを取り入れたプログラムです
SALSATION® DEMOLESSON	45	☆☆	★★	多彩な音楽に合わせて身体を動かすダンスフィットネスプログラムです

### A スタジオプログラム参加のルール

- A スタジオプログラムについては最大参加人数 45 名定員で行います
- ◆器具を使用するプログラム定員：33名◆
- ※45名以上になった場合はご入場いただけません。ご了承ください
- ※A スタジオへの入場はプログラム開始 10分~15分前とします
- レッスン前やレッスン中はアニメーターの指示に従い、安全にご利用下さい。安全に支障が出る可能性があるると判断した時はレッスン参加をお断りさせて頂く場合がございます

### 卓球フリータイム参加のルール

(Bスタジオ内に5台設置しております)

- フリータイムは予約制とし、予約表にご記入下さい
- 営業開始 10:00より1階フロントにて予約表にフルネームでご記入下さい
- ※1 枠については営業開始 20分前よりご記入頂けます
- 2 枠目以降は、前時間枠が開始した時点からのご記入となります
- ※ご利用のご本人様分のみご記入下さい(代理でのご記入はご遠慮下さい)
- お名前をご記入の方のみBスタジオにご入場下さい
- ※空きがある場合は必ず1階フロントにある予約表にご記入の上ご入場下さい
- B スタジオへの入場は10分~15分前からとします
- お一人様 1日1回のご利用でお願い致します
- 110分枠と120分枠がございます
- 卓球台1台につき4名までの記名・利用でお願いします
- ご利用後は備え付けの消毒用アルコールでの拭き掃除にご協力下さい
- スタジオ内は飲食禁止とさせて頂きます(水分補給用のドリンクのみ可)
- ※上記を含め他のルールをまとめた内容はB スタジオ前及びB スタジオ内に掲示しております
- お客様のご利用状況により今後ルールを改訂させて頂く場合がございます

今後有料プログラム導入の際、フリータイムの時間が変更となる場合がございます

皆様のご協力をお願いいたします

月曜日				TIME	火曜日				TIME	水曜日				TIME	金曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア	
				<<10:00>>										<<10:00>>					
				<<11:00>>	ヨガ45 10:30~11:15 山本	卓球 フリータイム 10:10~12:00	アクア ウォーキング 10:20~10:50	みんなでテニス 中級 10:15~11:15		エアロビクス初級 45 10:30~11:15 村井	卓球 フリータイム 10:10~12:10	ベビー スイミング 10:00 ~ 11:15	フリー遊泳 10:10 ~ 11:10	<<11:00>>	ヨガ45 10:15~11:00 東	卓球 フリータイム 10:10~12:00	ベビー スイミング 10:00 ~ 11:15	フリー遊泳 10:10 ~ 11:10	テニス フリータイム 10:45~11:45
背すじピン! 10:30~11:00 角方	卓球 フリータイム 10:10~12:10		みんなでテニス 中級 10:15~12:15	<<12:00>>			成人スイミング スクール (有料) 11:15~12:15			フィットボクシング 11:45~12:15 角方		成人スイミング スクール (有料) 11:15~12:15		<<12:00>>	ラジオ体操 11:30~11:40		成人スイミング スクール (有料) 11:15~12:15		
エアロボード初級45 11:30~12:15 角方				<<13:00>>	トレーニングタイム 11:45~12:15 川辺			みんなでテニス 上級 11:45~12:45		青竹ふみ30 12:45~13:15 川辺	卓球 フリータイム 12:20~14:20	フリー遊泳 12:20~15:15		<<13:00>>	ストレッチボール 12:00~12:30 川辺	卓球 フリータイム 12:10~14:00	☆プールレッスンは 最大4レーンを使用 させていただきます☆	みんなでテニス 中級 12:15~13:15	
			みんなでテニス 初級 12:25~13:25	<<14:00>>	ゆらぎ体操45 12:45~13:30 京田	卓球 フリータイム 12:10~14:00	ヌードルアクア 13:00~13:30 峯山			骨盤ストレッチ45 13:45~14:30 山崎		マック体操クラブ 14:20~15:20 ジュニア 幼児コース		<<14:00>>	筋コンディショニング 13:30~13:45 足立		アクアピクス 13:15~13:45 角方		
				<<15:00>>	バレトン 14:00~14:45 藤川	卓球 フリータイム 14:10~16:00	フリー遊泳 12:20~15:15			トレーニングタイム 14:50~15:20 山崎	卓球 フリータイム 14:30~16:30	マック体操クラブ 14:20~15:20 ジュニア 幼児コース		<<15:00>>	ZUMBA45 14:00~14:45 ひらおか	卓球 フリータイム 14:10~16:00	フリー遊泳 12:20~15:15	マック体操クラブ 14:20~15:20 ジュニア 幼児コース	
			バドミントン フリータイム 13:50~17:00	<<16:00>>	らくちんエアロ &ストレッチ 15:00~16:00 (有料)		ジュニア スイミング スクール 15:30~16:45 Bクラス	マック体操クラブ 15:30~16:30 幼児コース		エアロピクス 初中級45 15:40~16:25 濱崎		ジュニア スイミング スクール 15:30~16:45 Bクラス	マック体操クラブ 15:30~16:30 幼児コース	<<16:00>>	生涯健康 運動教室 15:00~16:00 (有料)		ジュニア スイミング スクール 15:30~16:45 Bクラス	マック体操クラブ 15:30~16:30 幼児コース	
				<<17:00>>	キッズ チアダンス スクール 16:20~17:20 Aクラス	ジュニア空手 スクール 16:30~17:30	ジュニア スイミング スクール 16:30~17:45 Cクラス	マック体操クラブ 16:40~17:40 器械体操 初級コース				ジュニア スイミング スクール 16:30~17:45 Cクラス	マック体操クラブ 16:40~17:40 器械体操 初級コース	<<17:00>>		キッズ チアダンス スクール 16:30~17:30 Aクラス	ジュニア スイミング スクール 16:30~17:45 Cクラス	マック体操クラブ 16:40~17:40 器械体操 初級コース	
				<<18:00>>	キッズ チアダンス スクール 17:30~18:30 Bクラス	ジュニア空手 スクール 17:30~18:30	ジュニア スイミング スクール 17:30~18:45 Dクラス	マック体操クラブ 17:50~18:50 器械体操 初級コース				ジュニア スイミング スクール 17:30~18:45 Dクラス	マック体操クラブ 17:50~19:20 器械体操 中級コース	<<18:00>>		キッズチアダンス スクール 17:40~18:40 Bクラス	ジュニア スイミング スクール 17:30~18:45 Dクラス	マック体操クラブ 17:50~18:50 器械体操 初級コース	
			バドミントン フリータイム 18:00~19:30	<<19:00>>			フリー遊泳 19:00~19:15					フリー遊泳 19:00~19:15		<<19:00>>					
				<<20:00>>	SALSATION® DEMOLESSON 19:45~20:30 JIN	キッズ チアダンス スクール 18:45~20:15 Cクラス	成人スイミング スクール (有料) 19:15~20:15	バドミントン フリータイム 19:15~20:15		RITMOS45 19:45~20:30 ゆう	ハワイアン フラスクール (有料) 19:00~20:30	成人スイミング スクール (有料) 19:15~20:15		<<20:00>>	マッスルビート 19:45~20:30 梶田	卓球フリータイム 19:00~21:00		フリー遊泳 19:00~21:30	バスケット ボール (初中級) 20:00~21:30
			テニスフリー 20:00~21:30	<<21:00>>			フリー遊泳 20:20~21:30					フリー遊泳 20:20~21:30	バレーボール (中上級) 19:40~21:10	<<21:00>>					
				<<22:00>>										<<22:00>>					