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 2017. 4～

プールプログラムのご案内

プールプログラム

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	クラスのレベルにより変化します。		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	50～60	☆	★	初級者向けのテニス練習プログラムです。
みんなでテニス中級	50～60	☆☆	★★	中級者向けのテニス練習プログラムです。
みんなでテニス上級	40～60	☆☆☆	★★★	上級者向けのテニス練習プログラムです。
打ちっぱなしテニス	55～60	☆	★	マシンを使用し飛んでくるボールを相手コートに打ち返していくプログラムです。
バレーボール（初・中級）	60	☆～☆☆	★～★★	試合形式でバレーボールを楽しむプログラムです。
バレーボール（中・上級）	85	☆☆☆	★★★	
ソフトバレーボール（初級）	60	☆☆	★★	柔らかいボールでバレーボールを行うプログラムです。
フットサル	50～75	☆☆	★★	ミニゴールを使った室内サッカープログラムです。
バスケットボール	80	☆☆	★★	気軽にバスケットの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	30～45	☆	★	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。
エアロビクス中級	45～60	☆☆	★★	エアロビクスに慣れてきた方にお勧めです。強度や難度が上がり脂肪燃焼、持久力アップを目指すプログラムです。
コリオエアロ	60	☆☆☆☆	★★★★★	エアロビクスの複雑な動きを楽しむ、エアロビクス上級者向けのプログラムです。
エアロビクスラン初級	45	☆☆☆	★★	エアロビクスより強度が上がり、走ったり、跳ぶような動きが加わるプログラムです。
エアロビクスラン中級	45～60	☆☆☆☆	★★★	エアロビクスに慣れてきて、体力向上、持久力アップを目指したい方にお勧めのプログラムです。
コリオエアロラン	45～60	☆☆☆☆☆	★★★★	エアロビクスの中でも一番強度の高いプログラムです。
エアロボード初級	30	☆☆	★	ステッププログラムに挑戦したい方にお勧めです。エアロボードの昇降を音楽に合わせて楽しく行うプログラムです。
エアロボード初中級	30	☆☆	★★	エアロボードに慣れてきた方におすすめのプログラムです。
モムチャンダイエット	50	☆☆☆	★	「モムチャン」＝「健康で美しい身体」を作る韓国発のエクササイズです。強度は高めですが初心者の方でも参加しやすいプログラムです。
バレトン	45	☆☆☆	★★	フィットネス・バレエ・ヨガの動きが混合されたプログラムです。音楽に合わせて下半身、体幹を強化します。
CORE8FITNESS	45～60	☆☆☆	★	サンバ、サルサ、ルンバなどのダンス要素の運動と専用のバンドを用いて筋トレを行うプログラムです。コアを刺激することで安定したバランス感覚を手に入れます。
ボディコンバット	45～60	☆☆☆	★	エアロ×格闘技系のしっかり汗を流すプログラムです。脂肪燃焼にピッタリ！
マーシャルビクス	45	☆☆	★★	格闘技の動きで音楽に合わせてパンチやキックを組み合わせてトレーニングをするプログラムです。シェイプアップに効果的です。
adidas boxing	45	☆☆	★	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。
UBOUND	45	☆☆☆	★★	1人用トランポリンを使用し、心肺機能や体幹、下半身をしっかりトレーニングしていくプログラムです。

プログラム参加時のお願い

★スタジオ内での場所取りはご遠慮ください。

★スタジオ開始10分を経過してからのご参加はご遠慮ください。

★無理をせず、体調が優れないときはお近くのアニメーターまでお声かけください。

★水分補給はこまめに行いましょう。

レジスタンス（筋力向上系）プログラム

プログラム名	時間	強度	難度	内　　容
ボディコンディショニング	30～45	☆☆	★★	骨盤回りの筋肉を、ストレッチと筋コンディショニングで整えていくプログラムです。

ダンスプログラム（有料レッスン含む）

プログラム名	時間	強度	難度	内　　容
ラテン	45	☆☆	★★★	ラテンの軽快なリズムに合わせて、楽しく動けるプログラムです。
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。
ストリートダンス	45	☆☆	★★	様々なジャンルの音楽やリズムを全身で感じて、かっこよく踊るプログラムです。
ZUMBA	45	☆	★	ラテン系音楽のリズムに合わせながら、身体を動かすプログラムです。
フラダンス初級	60	☆	★★	ハワイアンな音楽に合わせて、基本のステップを楽しく踊るプログラムです。
クラシックバレエ	60	☆☆	★★★	基本バーレッスンで柔軟性を高めながら、美しいボディラインを作るプログラムです。
コリオミックス	45	☆☆	★★★	曲に合わせて振付を覚え、楽しく身体を動かすプログラムです。
BOKWA	45	☆☆	★★	音楽に合わせて足で数字やアルファベットなどの文字を描き踊るプログラムです。
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。
ハワイアンフラスクール（有料）	90	☆☆	★★★	ハワイアンな音楽に合わせて、基本のステップを楽しく踊る有料プログラムです。
フラダンススクール（有料）	90	☆☆	★★★	
バレエストレッチスクール（有料）	75	☆☆	★★★	基本バーレッスンで柔軟性を高めながら、美しいボディラインを作る有料プログラムです。

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	45～90	☆☆	★★	心も身体も安定することを目標に、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。
ヨーガストレッチ	60	☆☆	★★	
スタイリッシュヨガ	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。
アクティブヨガ	45	☆☆☆	★★	
パワーヨガ	60	☆☆☆	★★	
ヨガ＆ピラティス	60	☆☆☆	★★	体幹部分を使いながら全身のバランスを整えていくプログラムです。
ゆらぎ体操	75	☆	★	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	60	☆☆	★★	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。
ウェーブストレッチ	30～45	☆	★	ウェーブストレッチリングを使用し、動きにくくなった部分を動かせる身体作りをするプログラムです。
太極拳	90	☆☆	★★	呼吸法とポーズで心身のバランスを整え、身体を整えていくプログラムです。
ストレッチポール	15	☆	★	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。
ラジオ体操	5	☆	★	朝一番、動きにくい身体をおなじみの体操でしっかり動かしていく準備運動に最適なプログラムです。
青竹ふみ	20	☆	★	青竹を使い足の裏を刺激しながら軽い運動を実施するプログラムです。
ピラティス	45	☆☆	★★	コアを意識した動きに呼吸を取り入れ、全身のバランスを整えていくプログラムです。
ヘルスケア	30	☆	★	身体をまんべんなく動かしていくプログラムです。
ポルドブラ	45	☆☆	★★	バレエとダンスの動きを基本に心身のバランスを整えるプログラムです。
Core Power Yoga CPY	60	☆☆	★★★	ヨガのポーズを行い、体幹をアプローチすることで、機能的な身体にレベルアップしていきます。

ビッグ・エス　オリジナルプログラム

姿勢プラス	30	☆	★	人間の本来持っている力「自然治癒力」を引き出し、からだのゆがみ、バランスを整えます。
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。
ひめトレ	25～30	☆	★	専用のポールを使い、骨盤底筋群を鍛えていくプログラムです。
リズムボール	30	☆	★	さまざまなボールを使い、楽しく身体を動かしていくプログラムです。
コアメイキング	10～30	☆☆	★★	体幹部を意識し、正しい姿勢を保つように筋力トレーニングをしていくプログラムです。
タフエアロボード	45	☆☆☆	★★	簡単なステップの昇降運動と、軽度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	30～45	☆☆☆☆	★★	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していくプログラムです。

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア
ラジオ体操 10:10～10:15	☆時間変更☆ 骨盤ストレッチ60 10:20～11:20 山崎	ベビー スイミング スクール 10:15～11:15	打ちっぱなし テニス 10:10～11:05
ヨガ60 10:30～11:30 小森	☆時間変更☆ ウォーキング エアロ＆コアトレ45 11:30～12:15 山崎	成人スイミング スクール （有料） 11:00～12:15	テニス練習 （中級） 11:15～12:15
☆場所変更☆ adidas boxing 11:45～12:30 辰巳		ヌードルアクア 12:30～13:00 峯山	テニス練習 （初級） 12:20～13:20
背すじピン！30 12:45～13:15 栗山	ボディ コンディショニング30 12:45～13:15 川辺	アクア ウォーキング 13:30～14:00	
青竹ふみ 13:25～13:45 川辺	エアロビクス初 級45 13:30～14:15 田村	フリー遊泳 12:20～15:15	フリー卓球 ・ フリー バドミントン 13:35～15:50
タフエアロボード 13:55～14:25 角方			
ラテン45 14:35～15:20 冨安	ピラティス45 14:30～15:15 小南		
ヨガ60 15:30～16:30 衣笠		ジュニア スイミング スクール 15:30～16:45 Bクラス	サッカー スクール 16:10～17:10 Aクラス
	avex 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	サッカー スクール 17:10～18:10 Bクラス
	avex 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	サッカー スクール 18:10～19:10 Cクラス
ストリートダンス 19:00～20:00 TAKAHIRO	avex ダンススクール 18:50～20:20 Cクラス	フリー遊泳 19:00～22:30	成人テニス スクール中級 （有料） 19:20～20:50
エアロビクスラン 中級60 20:15～21:15 西原	Core Power Yoga CPY 20:35～21:35 松本		テニス練習 （上級） 20:55～21:35
マッスルビート30 21:30～22:00 辰己	無料プログラムになりました。 どなたでもご参加いただけます。		フリーバスケット 21:45～22:40

TIME

«10:00»
«11:00»
«12:00»
«13:00»
«14:00»
«15:00»
«16:00»
«17:00»
«18:00»
«19:00»
«20:00»
«21:00»
«22:00»
«23:00»

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア
ラジオ体操 10:10～10:15		フリー遊泳 10:00～11:00	
姿勢プラス30 10:25～10:55 松井	エアロビクス初級 45 10:30～11:15 池上	アクア ウォーキング 10:30～11:00	成人テニス スクール 中級 （有料） 10:10～11:40
ひめトレ25 11:05～11:30 石崎		成人スイミング スクール （有料） 11:00～12:15	
ウェーブビクス30 11:40:12:10 石崎	ストレッチポール15 11:35～11:50 松井		テニス練習 （中級） 11:45～12:40
エアロビクスラン 中級 12:20～13:15 石崎	☆名称変更☆ ボールエクササイズ 12:00～12:30 峯山	フリー遊泳 12:20～14:30	テニス練習 （上級） 12:45～13:35
ZUMBA45 13:30～14:15 みいたん	ヨガ90 12:45～14:15 山本	アクアビクス 13:15～13:45 竹内	
RITMOS45 14:30～15:15 みいたん	バレトン 14:30～15:15 藤川		フリー卓球 13:55 ～ 18:20
マーシャルビクス 45 15:25～16:10 村井	ヨガ45 15:30～16:15 藤川	ジュニア スイミング スクール 15:30～16:45 Bクラス	ジュニア 体育 教室 16:20 ～ 17:20 Cクラス
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	ジュニア 体育 教室 17:20 ～ 18:20 Eクラス
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	
ラテン45 19:00～19:45 冨安	キッズ チアダンス スクール 18:45～20:15 Cクラス	フリー遊泳 19:00～19:15	フリー バドミントン 18:40～20:50
RITMOS45 19:55～20:40 冨安		成人スイミング スクール 19:00～20:15	
	ピラティス45 20:30～21:15 小南		
コリオミックス45 21:00～21:45 SANAE	☆カテゴリー変更☆ adidas boxing 21:30～22:15 吉川	フリー遊泳 20:20～22:30	フットサル 21:15～22:30

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア
ラジオ体操 10:10～10:15			
エアロビクスラン 初級45 10:30～11:15 嘉数	ゆらぎ体操75 10:20～11:35 森 ※整理券あり。フロントでお受け取りください。	ベビー スイミング スクール 10:15～11:15	成人テニス スクール 初級 （有料） 10:10～11:40
エアロボード初級30 11:30～12:00 嘉数		成人スイミング スクール （有料） 11:00～12:15	
マッスルビート45 12:15～13:00 松井	パワーヨガ60 11:50～12:50 渡邊	アクア ウォーキング 12:30～13:00	テニス練習 （初級） 11:45～12:35
エアロビクスラン 中級60 13:15～14:15 松田	バレエストレッチ （有料） 13:20～14:35	**アクアビクス** **13:15～13:45** **角方** フリー遊泳 12:20～14:15	テニス練習 （中級） 12:40～13:30
ラテンエアロ45 14:30～15:15 松田	ヨガ＆ピラティス 60 14:50～15:50 枡田	ジュニア スイミング スクール 14:30～15:45 Aクラス	フリー卓球 13:55 ～ 17:10
adidas boxing45 15:30～16:15 中村		ジュニア スイミング スクール 15:30～16:45 Bクラス	ジュニア 体育 教室 15:20 ～ 16:20 Bクラス ジュニア 体育 教室 16:20 ～ 17:20 Cクラス
		ジュニア スイミング スクール 16:30～17:45 Cクラス	
	ジュニア クラシックバレエ 17:30～18:45	ジュニア スイミング スクール 17:30～18:45 Dクラス	ジュニア テニス スクール 17:40～18:40
☆担当変更☆ コアメイキング10 19:05～19:15 吉川		フリー遊泳 19:00～19:15	ジュニア テニス スクール 18:40～19:40
CORE 8 FITNESS 19:30～20:15 ゆう 定員30名	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） 19:00～20:15	
RITMOS 20:30～21:15 ゆう		アクアビクス 20:30～21:00 村井	バレーボール （中上級） 19:50～21:15
	ヨガ60 20:45～21:45 小森		
骨盤ストレッチ 21:30～22:00 ゆう		フリー遊泳 20:20～22:30	フリー バドミントン 21:30～22:40

TIME

«10:00»
«11:00»
«12:00»
«13:00»
«14:00»
«15:00»
«16:00»
«17:00»
«18:00»
«19:00»
«20:00»
«21:00»
«22:00»
«23:00»

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア
ラジオ体操 10:10～10:15			
背すじピン30 10:30～11:00 角方	ヨガ60 10:30～11:30 東	ベビー スイミング スクール 10:15～11:15	成人テニス スクール 初級 （有料） 10:10～11:40
エアロビクス 中級45 11:10～11:55 村井	ストレッチポール15 11:40～11:55 川辺	成人スイミング スクール （有料） 11:00～12:15	
ウェーブ **ストレッチ45** **12:05～12:50** **石崎**	ボディ コンディショニング45 12:05～12:50 川辺	アクアビクス 12:30～13:00 石川	テニス練習 （中級） 11:45～12:35
フラダンス入門60 13:00～14:00 山内	モムチャン ダイエット50 13:00～13:50 足立	フリー遊泳 12:20～14:30 ウォーキング 13:30～14:00	テニス練習 （上級） 12:40～13:30
☆担当変更☆ ZUMBA45 14:15～15:00 ひらおか	フラダンス スクール （有料） 14:15～15:45 山内		フリー卓球 13:55 ～ 16:50
パワーヨガ 15:15～16:00 坂東		ジュニア スイミング スクール 15:30～16:45 Bクラス	ジュニア 体育 教室 15:20 ～ 16:20 Bクラス
	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	ジュニア テニス スクール 17:10～18:10 Bクラス
	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	ジュニア テニス スクール 18:10～19:10 Cクラス
エアロビクスラン 中級60 19:15～20:15 梶田	☆時間変更☆ UBOUND 19:30～20:15 吉川 定員30名	フリー遊泳 19:00～19:15 成人スイミング スクール （有料） 19:00～20:15	ジュニア テニス スクール 19:10～20:10 Dクラス
マッスルビート30 20:30～21:00 山口	☆時間変更☆ スタイリッシュヨガ 20:30～21:30 梶田	フリー遊泳 20:20～22:30	バスケット ボール 20:20～21:40
☆カテゴリー変更☆ adidas boxing 21:15～22:00 辰己			フットサル 21:50～22:40

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア
ゆらぎ体操75 10:15～11:30 中埜	☆名称変更☆ ボールエクササイズ 11:00～11:30 吉川	ジュニア スイミング スクール 10:00～11:15 Fクラス	ジュニアテニス スクール 10:15～11:15 Aクラス
コリオエアロラン 45 11:40～12:25 松田	ストレッチポール15 11:45～12:00 吉川	ジュニア スイミング スクール 11:00～12:15 Hクラス	成人テニス スクール 中上級 （有料） 11:20～12:50
アクティブヨガ45 12:40～13:25 松田	キッズバレエ スクール 12:20～13:40	フリー遊泳 12:30～13:15	ジュニア 体育 教室 13:10 ～ 14:10 Cクラス
コアメイキング20 13:35～13:55 栗山		ジュニア スイミング スクール 13:30～14:45 Aクラス	フリー卓球 13:10 ～ 16:30
ZUMBA45 14:05～14:50 橋村	クラシックバレエ 60 14:00～15:00 山邑	ジュニア スイミング スクール 14:30～15:45 Bクラス	ジュニア 体育 教室 14:20 ～ 15:20 Dクラス
ダンスエアロ60 15:00～16:00 hiro		ジュニア スイミング スクール 15:30～16:45 Cクラス	ジュニア 体育 教室 15:30 ～ 16:30 Eクラス
エアロボード 初中級45 16:15～17:00 hiro		ジュニア スイミング スクール 16:30～17:45 Dクラス	ソフト バレーボール （初級） 16:50～17:50
RITMOS45 17:15～18:00 hiro		フリー遊泳 18:00～19:15	バレーボール （初中級） 18:00～19:00
マッスルビート30 19:15～19:45 吉川		成人スイミング スクール （有料） 19:00～20:15	フリーバドミントン ・ フリー バスケットボール 19:15～20:15
タフエアロボード 20:00～20:45 吉川	ヨーガストレッチ 19:45～20:45 加藤	フリー遊泳 20:20～21:30	フリーテニス 20:30～21:30

TIME

«10:00»
«11:00»
«12:00»
«13:00»
«14:00»
«15:00»
«16:00»
«17:00»
«18:00»
«19:00»
«20:00»
«21:00»
«22:00»

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア
ヘルスケア30 10:15～10:45 石井		ジュニア スイミング スクール 10:00～11:15 Eクラス	ジュニア テニス スクール 10:15～11:15 Aクラス
☆担当変更☆ ボディコンバット60 11:00～12:00 りゅうや	ヨガ60 11:00～12:00 石井	ジュニア スイミング スクール 11:30～12:45 Gクラス	成人テニス スクール 初中級 （有料） 11:20～12:50
エアロビクス中級 45 12:15～13:00 桧垣	ピラティス 12:15～13:00 石井	アクアビクス 13:10～13:40 田村	打ちっぱなし テニス 13:00～14:00
BOKWA 13:15～14:00 桧垣	コアメイキング20 13:30～13:50 山口	フリー遊泳 13:00～14:00	
コリオエアロラン 14:15～15:15 桐野	UBOUND45 14:15～15:00 辰巳 定員30名	フリー遊泳 15:00～18:30	フリー バドミントン ・ フリー卓球 14:15～16:15
ヨーガストレッチ60 15:30～16:30 桐野	太極拳90 16:00～17:30 内藤		バレーボール （初中級） 16:30～17:30
			フリーテニス 17:40～18:40