

bigS クラブ会員用プログラム表(2016. 8~)

スポーツクラブ ビッグ・エス木更津

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
月曜日	プール		ベビー ディスクール上級	泳法中級	エンジョイ スクール	泳法初級 レディーススクール 中級・上級	ジュニアスイミング					泳法中級 ナイトスクール 上級	
	多目的ルーム		マーシャルビクス (澤田)	ストレッチ	ヨーガ (中菌)		ジュニア体育スクール	ジュニアチアダンス教室			エアロ初級 (稲葉)		
火曜日	プール	アクア ウォーキング	ディスクール 初級・中上級	泳法 中級	泳法初級 レディーススクール 中級・上級	ラッコクラス	ジュニアスイミング					アクア ウォーキング	泳法初級 泳法中級
	多目的ルーム		フラダンス (宮坂)	ダンベル 体操	太極舞&自重負荷 (中菌)		ジュニア体育スクール	ダンス ボックス			体幹 運動	ピラティス (八木)	
水曜日	プール		幼稚園水泳 4月~10月	泳法 中級	アクアビクス (澤田)	泳法初級 レディーススクール 中級・上級	ジュニアスイミング					アクアビクス (藤巻)	泳法中級 ナイトスクール 上級
	多目的ルーム		ヨーガ (澤田)				ジュニア 体育スクール	ジュニア空手 正道会館	ダンスボ ックス		太極舞&自重負荷 (中菌)	ヨーガ (八木)	
木曜日	プール	アクア ウォーキング	ディスクール 初級・中上級		エンジョイ スクール	泳法初級 レディーススクール 中級・上級	ジュニアスイミング					腰痛予防 ウォーキング	泳法初級 ナイトスクール 中級・上級
	多目的ルーム	ストレッチポ ール	エアロ初級 (稲葉)		ピラティス (八木)		ジュニア体育スクール			リズムボ ール	フラダンス (宮坂)		
金曜日	プール		ベビー ディスクール上級	泳法初級	泳法初級 レディーススクール 中級・上級	ジュニアスイミング					アクアビクス (藤巻)	泳法初級 ナイトスクール 中級・上級	
	多目的ルーム		マーシャルビクス (藤巻)	ストレッチ	ストレッチポール (山本)		ジュニア体育スクール				ヨーガ (荒川)		
土曜日	プール	ジュニアスイミング		アクアビクス (山本)	ジュニアスイミング					泳法初級 泳法中級 ナイトスクール 上級			
	多目的ルーム	ジュニア体育スクール				ジュニア体育スクール				ダンベル 体操	バランスサ ーキット		

22時営業終了

21時終了

※有料レッスンは別途2,500円(税抜き)のチケットが必要です。

20分
レッスン

30分
レッスン

45分
レッスン

60分
レッスン

60分
有料スクール

クラブ会員様ご利用案内

- ・レッスンを受講される場合は、フロントカウンターの受講名簿にチェックをして下さい。
- ・有料スクールを受講される場合は、フロントにてチケット（2,500円税抜き）をご購入ください。
- ・時間外利用の場合は、フロントにてチケット（2,500円税抜き）をご購入ください。
- ・男性の会員様は、レディースレッスンはご参加いただけません。
- ・アスレチックジム・プール・ジャグジーのご利用は閉館時間の15分前までです。
- ・休館日・短縮営業日は別途クラブカレンダーをご確認ください。

会員種別	ご利用時間	ご利用施設
正会員・家族会員	月～金10:00～22:00、土10:00～21:00、日10:00～17:00祝祭日の営業時間	全施設
デイトム会員	月～金（平日）10:00～17:00	全施設
ナイト会員	月～金（平日）17:00～22:00、土17:00～21:00	全施設
アクア会員	月～金10:00～22:00、土10:00～21:00、日10:00～17:00祝祭日の営業時間	プールのみ
ホリディ会員	土 10:00～21:00、日 10:00～17:00、祝祭日の営業時間	全施設

※最終のチェックインは営業終了1時間前となります、ご協力お願いします。

【プール】

レッスン内容

有料スクール	デイ（60分） レディース（60分） ナイト（60分）	「ゆったり、美しく」をテーマにひとりひとりのレベルにあわせて水泳の基本からじっくり丁寧に指導します。 初級⇒はじめてプールに入られる方からクロール・背泳ぎ25mを習得するクラスです。 中級⇒平泳ぎ・バタフライを習得するクラスです。 上級⇒4泳法の技術の向上をめざすクラスです。体力の向上もしていきます。 ※参加人数によりクラス分けが変更になる場合があります。
	エンジョイ（60分）	体力に自信のない方にも自信のある方にも楽しめるプログラムです。水中ウォーキングから始まり、少しずつ4泳法を習得するクラスです。
無料レッスン	泳法初級（45分）	はじめてプールに入られる方からクロール・背泳ぎ25mを習得するクラスです。
	泳法中級（45分）	クロール・背泳ぎの更なる向上と平泳ぎ・バタフライを習得するクラスです。
	アクアビクス（45分）	膝や腰に負担のかからないという水の特性を利用して脂肪燃焼・心肺持久力の向上をねらいます。
	泳法中級（30分）	泳法のワンポイントアドバイスをこなすクラスです。
	アクアウォーキング（30分）	泳げない方でも大丈夫です。身体に無理な負荷をかけずに健康体力の維持増進を図ります。生活習慣病の予防・改善にも効果的です。
	腰痛予防ウォーキング（30分）	腰痛・足首や膝の障害・肩こりなどの予防や緩和が目的です。水の浮力や抵抗を利用して関節の柔軟性を高め、筋力アップを図ります。

【多目的ルーム】

無料レッスン	マーシャルビクス（60分）	格闘技の動きをとり入れたシェイプアップ効果が期待できるレッスンです。
	ピラティス（60分）	筋肉の緊張をほぐし、身体の芯から鍛える事で、美しい身体・美しい動作を身につけるレッスンです。
	ヨーガ（60分）	コア（体幹）強化を中心に呼吸法を利用し、心身のバランスを整えるレッスンです。
	エアロ初級（60分）	初心者の方を中心にトータル的にエクササイズをし、有酸素運動を行なうレッスンです。
	ダンベル体操（30分）	ダンベルを使って、全身をバランスよくトレーニングするレッスンです。
	体幹運動（30分）	ウエスト回りを中心に鍛えるクラスです。
	ストレッチ（20分）	怪我の予防としてまた、トレーニング効果を上げる為に行なうレッスンです。
	リズムボール（45分）	ボールを使いながら、音楽に合わせて有酸素運動と筋力トレーニングするレッスンです。
	バランスサーキット（45分）	いろいろな道具を使いながら、身体バランス力を鍛えます。
	ストレッチポール（20分・60分）	ストレッチポールを使い、身体バランスを整えながら筋緊張をほぐします。
	太極舞&自重負荷トレーニング（45分・60分）	太極拳の要素を取り入れて音楽に合わせて行なうエクササイズと自分の体重を利用して負荷かけて行なうレッスンです。
フラダンス（60分）	ゆったりとしたテンポでたえず身体を動かし、シェイプアップ効果も期待できる運動量の多いレッスンです。	

スポーツクラブ ビッグ・エス木更津
TEL 0438-36-6221

		コース		10:00	30	11:00	30	12:00	30	13:00	30	14:00	30	15:00	30	16:00	30	17:00	40	18:00	30	19:00	30	20:00	30	21:00	30				
月曜日	プール	1								泳法中級45分		泳法初級45分																泳法中級45分			
		2								エンジョイ スクール		レディース スクール 中級・上級																ナイトスクール上級			
		3																													
		4																													
		5																													
		6																													
		7																													
		8																													
	多目的ルーム									マーシャルビクス	ストレッチ 20分		ヨーガ																エアロ初級		
火曜日	プール	1																													
		2																													
		3																													
		4																													
		5																													
		6																													
		7																													
		8																													
	多目的ルーム																														
水曜日	プール	1																													
		2																													
		3																													
		4																													
		5																													
		6																													
		7																													
		8																													
	多目的ルーム																														
木曜日	プール	1																													
		2																													
		3																													
		4																													
		5																													
		6																													
		7																													
		8																													
	多目的ルーム																														
金曜日	プール	1																													
		2																													
		3																													
		4																													
		5																													
		6																													
		7																													
		8																													
	多目的ルーム																														
土曜日	プール	1																													
		2																													
		3																													
		4																													
		5																													
		6																													
		7																													
		8																													
	多目的ルーム																														

※日曜日のレッスンはございません。

スクール
レッスン
無料
レッスン

成人スクール会員様ご利用案内

- ・レッスンを受講される場合は、フロントカウンターの受講名簿にチェックをして下さい。
- ・スクールレッスンを受講された場合は、1回毎に月の利用回数としてカウントいたします。
- ・スクールレッスン受講日に無料レッスンを受講された場合は、月の利用回数にカウントされません。但し、無料レッスンだけのご利用の場合はカウントいたします。
- ・回数制限を超えた場合はチケットをご購入いただきましたら、ご参加いただけます。（2,500円税抜き）
- ・レッスン受講日にアスレチックジムをご利用いただけます。
- ・男性の会員様は、レディースレッスンはご参加いただけません。
- ・プールレッスン終了後30分間のみシャワーなどの混雑防止のためにフリー遊泳がご利用になれます。
- ・日曜日は無料にて施設全館利用ができます。
- ・マスター会員様は全ての施設、全てのレッスンが無料でご参加いただけます。
- ・アスレチックジム・プール・ジャグジーのご利用は閉館時間の15分前までです。
- ・休館日・短縮営業日は別途クラブカレンダーをご確認ください。

【プール】

レッスン内容

スクールレッスン	デイ (60分) レディース (60分) ナイト (60分)	「ゆったり、美しく」をテーマにひとりひとりのレベルにあわせて水泳の基本からじっくり丁寧に指導します。 初級⇒はじめてプールに入られる方からクロール・背泳ぎ25mを習得するクラスです。 中級⇒平泳ぎ・バタフライを習得するクラスです。 上級⇒4泳法の技術の向上をめざすクラスです。体力の向上もしていきます。 ※レディースレッスンは女性限定となっております。 ※参加人数によりクラス分けが変更になる場合があります。
	エンジョイ (60分)	体力に自信のない方にも自信のある方にも楽しめるプログラムです。水中ウォーキングから始まり、少しずつ4泳法を習得するクラスです。
	泳法初級 (45分)	はじめてプールに入られる方からクロール・背泳ぎ25mを習得するクラスです。
	泳法中級 (45分)	クロール・背泳ぎの更なる向上と平泳ぎ・バタフライを習得するクラスです。
	アクアビクス (45分)	膝や腰に負担のかからないという水の特性を利用して脂肪燃焼・心肺持久力の向上をねらいます。
無料レッスン	泳法中級 (30分)	泳法のワンポイントアドバイスをこなうクラスです。
	アクアウォーキング (30分)	泳げない方でも大丈夫です。身体に無理な負荷をかけずに健康体力の維持増進を図ります。生活習慣病の予防・改善にも効果的です。
	腰痛予防ウォーキング (30分)	腰痛・足首や膝の障害・肩こりなどの予防や緩和が目的です。水の浮力や抵抗を利用して関節の柔軟性を高め、筋力アップを図ります。

【多目的ルーム】

スクールレッスン	マーシャルビクス (60分)	格闘技の動きをとり入れたシェイプアップ効果が期待できるレッスンです。
	ヨガ (60分)	コア（体幹）強化を中心に呼吸法を利用し、心身のバランスを整えるレッスンです。
	ピラティス (60分)	筋肉の緊張をほぐし、身体の芯から鍛える事で、美しい身体・美しい動作を身につけるレッスンです。
	エアロ初級 (60分)	初心者の方を中心にトータル的にエクササイズをし、有酸素運動を行なうレッスンです。
	リズムボール (45分)	ボールを使いながら、音楽に合わせて有酸素運動と筋力トレーニングするレッスンです。
	バランスサキット (45分)	いろいろな道具を使いながら、身体バランス力を鍛えます。
	太極舞&自重負荷トレーニング (45分・60分)	太極拳の要素を取り入れて音楽に合わせて行なうエクササイズと自分の体重を利用して負荷かけて行なうトレーニングです。
	ストレッチポール (60分)	ストレッチポールを使い、身体バランスを整えながら筋緊張をほぐします。
	フラダンス (60分)	ゆったりとしたテンポでたえず身体を動かし、シェイプアップ効果も期待できる運動量の多いレッスンです。
無料レッスン	ストレッチ (20分)	怪我の予防としてまた、トレーニング効果を上げる為に行なうレッスンです。
	ダンベル体操 (30分)	ダンベルを使って、全身をバランスよくトレーニングするレッスンです。
	体幹運動 (30分)	ウエスト回りを中心に鍛えるクラスです。
	ストレッチポール (20分)	ストレッチポールを使い、身体バランスを整えながら筋緊張をほぐします。