

スポーツクラブ ビッグ・エス木更津

スクール会員

2018年3月～プログラムスケジュール

月曜日			火曜日			水曜日					
プール	多目的ルーム		プール	多目的ルーム		プール	多目的ルーム				
10:00			アクアウォーキング 10:15~10:45								
11:00	ベビー 11:00~11:45	上級 クロール 11:00~12:00	マーシャルピクス 澤田 11:00~12:00	初級 バタフライ 11:00~12:00	上級 バタフライ 11:00~12:00	フラダンス 宮坂 11:00~12:00		ヨガ 澤田 11:00~12:00			
12:00	中級バタフライ 12:00~12:45		ストレッチ 12:25~12:45	中級背泳ぎ 12:15~12:45		ダンベル体操 12:15~12:45	中級バタフライ 12:15~12:45				
13:00	エンジョイ スクール 12:45~13:45		ヨガ 中園 13:00~14:00	初級クロール 13:00~13:45	中級 バタフライ 13:00~14:00	上級 クロール 13:00~14:00	太極舞 中園 13:00~14:00	アクアピクス 澤田 13:00~13:45			
14:00	はじめてスイミング 14:00~14:45	中級平泳ぎ 14:00~15:00		ラッコクラス 14:15~15:00			初級背泳ぎ 14:00~14:45	中級 クロール 14:00~15:00	上級 バタフライ 14:00~15:00		
15:00	ジュニアスイミング 15:00~19:00			ジュニアスイミング 15:00~19:00			ジュニアスイミング 15:00~19:00				
16:00			ジュニア 体育スクール 15:30~17:30			ジュニア 体育スクール 15:30~17:30			ジュニア 体育スクール 15:30~17:30	ジュニア 体育スクール 15:30~17:30	ジュニア 体育スクール 15:30~17:30
17:00											空手 真正会 16:30~17:30
18:00			ジュニア チアダンス教室 17:40~19:30			ダンスボックス 18:00~18:45			ダンスボックス 18:00~18:45	ダンスボックス 18:00~18:45	ダンスボックス 17:45~18:30
19:00			アクアウォーキング 19:15~19:45			体幹トレーニング 19:15~19:45	アクアピクス 藤巻 19:00~19:45	太極拳 中園 19:00~19:45			
20:00	中級背泳ぎ 20:00~20:45	上級平泳ぎ 20:00~21:00	エアロピクス初級 稲葉 19:45~20:45	初級背泳ぎ 20:00~20:45	中級平泳ぎ 20:00~20:45	ピラティス 八木 20:00~21:00	中級平泳ぎ 20:00~20:45	上級クロール 20:00~21:00	ヨガ 八木 20:00~21:00		
21:00											
22:00											

木曜日			金曜日			土曜日				
プール	多目的ルーム		プール	多目的ルーム		プール	多目的ルーム			
10:00	アクアウォーキング 10:15~10:45					ジュニアスイミング 10:00~12:00		ジュニア 体育スクール 10:00~11:00		
11:00	初級平泳ぎ 11:00~11:45	上級背泳ぎ 11:00~12:00	エアロピクス初級 稲葉 11:00~12:00	ベビー 11:00~11:45	上級平泳ぎ 11:00~12:00	マーシャルピクス 藤巻 11:00~12:00				
12:00				中級クロール 12:00~12:45		ストレッチ 12:40~13:00	アクアピクス 山本 12:15~13:00			
13:00	エンジョイ スクール 12:45~13:45		ピラティス 八木 13:00~14:00	初級平泳ぎ 13:00~13:45	中級バタフライ 13:00~14:00	みんなで泳ごう 13:00~14:00	ストレッチポール 山本 12:00~13:00			
14:00	初級クロール 14:00~14:45	中級平泳ぎ 14:00~15:00								
15:00	ジュニアスイミング 15:00~19:00			ジュニアスイミング 15:00~19:00			ジュニアスイミング 13:00~19:30			
16:00			ジュニア 体育スクール 15:30~18:30			ジュニア 体育スクール 15:30~18:30			ジュニア 体育スクール 15:30~18:30	ジュニア 体育スクール 14:15~17:30
17:00										
18:00										ダンベル体操 18:30~19:00
19:00	腰痛予防ウォーキング 19:00~19:30		ボールエクササイズ 19:00~19:45	アクアピクス 藤巻 19:00~19:45			初級背泳ぎ 19:00~19:45	サーキットトレーニング 19:15~20:00		
20:00	初級平泳ぎ 19:45~20:30	中級平泳ぎ 20:00~20:45	フラダンス 宮坂 20:00~21:00	初級背泳ぎ 20:00~20:45	中級バタフライ 20:00~20:45	四泳法 20:00~21:00	ヨガ 荒川 20:00~21:00	上級背泳ぎ 19:30~20:30	中級平泳ぎ 19:45~20:30	
21:00										
22:00										

※有料レッスンは別途2,500円(税抜)のチケットが必要です。
 ※マスター会員様は全営業日・全スクール月内何度でもご利用頂けます。
有料レッスン

スポーツクラブ ビッグ・エス木更津

クラブ会員

2018年3月～プログラムスケジュール

月曜日			火曜日			水曜日					
プール		多目的ルーム	プール		多目的ルーム	プール		多目的ルーム			
10:00			アクアウォーキング 10:15~10:45								
11:00	ベビー 11:00~11:45	上級 クロール 11:00~12:00	マーシャルピクス 澤田 11:00~12:00	初級 バタフライ 11:00~12:00	上級 バタフライ 11:00~12:00	フラダンス 宮坂 11:00~12:00		ヨガ 澤田 11:00~12:00			
12:00	中級バタフライ 12:00~12:45		ストレッチ 12:25~12:45	中級背泳ぎ 12:15~12:45		ダンベル体操 12:15~12:45	中級バタフライ 12:15~12:45				
13:00	エンジョイ スクール 12:45~13:45		ヨガ 中園 13:00~14:00	初級クロール 13:00~13:45	中級 バタフライ 13:00~14:00	上級 クロール 13:00~14:00	太極舞 中園 13:00~14:00	アクアピクス 澤田 13:00~13:45			
14:00	はじめてスイミング 14:00~14:45	中級平泳ぎ 14:00~15:00		ラッコクラス 14:15~15:00			初級背泳ぎ 14:00~14:45	中級 クロール 14:00~15:00	上級 バタフライ 14:00~15:00		
15:00	ジュニアスイミング 15:00~19:00			ジュニアスイミング 15:00~19:00			ジュニアスイミング 15:00~19:00				
16:00			ジュニア 体育スクール 15:30~17:30			ジュニア 体育スクール 15:30~17:30			ジュニア 体育スクール 15:30~17:30	ジュニア 体育スクール 15:30~17:30	ジュニア 体育スクール 15:30~17:30
17:00											空手 真正会 16:30~17:30
18:00			ジュニア チアダンス教室 17:40~19:30			ダンスボックス 18:00~18:45			ダンスボックス 18:00~18:45	ダンスボックス 18:00~18:45	ダンスボックス 17:45~18:30
19:00			アクアウォーキング 19:15~19:45			体幹トレーニング 19:15~19:45	アクアピクス 藤巻 19:00~19:45	太極拳 中園 19:00~19:45			
20:00	中級背泳ぎ 20:00~20:45	上級平泳ぎ 20:00~21:00	エアロピクス初級 稲葉 19:45~20:45	初級背泳ぎ 20:00~20:45	中級平泳ぎ 20:00~20:45	ピラティス 八木 20:00~21:00	中級平泳ぎ 20:00~20:45	上級クロール 20:00~21:00	ヨガ 八木 20:00~21:00		
21:00											
22:00											

木曜日			金曜日			土曜日				
プール		多目的ルーム	プール		多目的ルーム	プール		多目的ルーム		
10:00	アクアウォーキング 10:15~10:45	ウェーブ ストレッチリング 10:15~10:45				ジュニアスイミング 10:00~12:00		ジュニア 体育スクール 10:00~11:00		
11:00	初級平泳ぎ 11:00~11:45	上級背泳ぎ 11:00~12:00	エアロピクス初級 稲葉 11:00~12:00	ベビー 11:00~11:45	上級平泳ぎ 11:00~12:00	マーシャルピクス 藤巻 11:00~12:00				
12:00				中級クロール 12:00~12:45		ストレッチ 12:40~13:00	アクアピクス 山本 12:15~13:00			
13:00	エンジョイ スクール 12:45~13:45		ピラティス 八木 13:00~14:00	初級平泳ぎ 13:00~13:45	中級バタフライ 13:00~14:00	みんなで泳ごう 13:00~14:00	ストレッチポール 山本 12:00~13:00			
14:00	初級クロール 14:00~14:45	中級平泳ぎ 14:00~15:00								
15:00	ジュニアスイミング 15:00~19:00			ジュニアスイミング 15:00~19:00			ジュニアスイミング 13:00~19:30			
16:00			ジュニア 体育スクール 15:30~18:30			ジュニア 体育スクール 15:30~18:30			ジュニア 体育スクール 15:30~18:30	ジュニア 体育スクール 14:15~17:30
17:00										
18:00										ダンベル体操 18:30~19:00
19:00	腰痛予防ウォーキング 19:00~19:30		ボールエクササイズ 19:00~19:45	アクアピクス 藤巻 19:00~19:45			初級背泳ぎ 19:00~19:45	サーキットトレーニング 19:15~20:00		
20:00	初級平泳ぎ 19:45~20:30	中級平泳ぎ 20:00~20:45	フラダンス 宮坂 20:00~21:00	初級背泳ぎ 20:00~20:45	中級バタフライ 20:00~20:45	四泳法 20:00~21:00	ヨガ 荒川 20:00~21:00	上級背泳ぎ 19:30~20:30	中級平泳ぎ 19:45~20:30	
21:00										
22:00										

※有料レッスンは別途2,500円(税抜)のチケットが必要です。
 ※マスター会員様は全営業日・全スクール月内何度でもご利用頂けます。
有料レッスン