

# ビッグ・エス岸和田 プログラムタイムスケジュール 2017.7月~9月

※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・クローズなどをさせていただきます。予めご了承ください。

10時	月曜【MON】			火曜【TUE】			水曜【THU】			金曜【FRI】			土曜【SAT】			日曜【SUN】			10時	
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
10:15	10:10~10:30 等勢W-LP20 桶谷 千秋				10:00~10:45 ベビー スイミング 体操		★ 10:15~10:45 青すじピン! 30 藤原 知子			10:00~10:45 ベビー スイミング 体操			10:20~11:05 ZUMBA MARIKO	ジュニア スイミング 体操 10:00~11:30	ジュニア スイミング 10:00~12:00 全コース使用				15	
11:15	10:35~11:05 ショットサーキット30 桶谷 千秋		10:30~11:00 有料パーソナル レッスン 改森 秀樹 ④⑤	10:15~11:15 ハタヨガ60 中本 必勝		10:30~11:30 ベビー スイミング ③④⑤				11:00~11:45 アクアピクス 小濱 恵 ③④⑤			11:15~12:00 エアロピクス 初級45 安永 麻緒					11:00~11:45 エアロピクス 中級45 肥塚 昌幸	15	
12:15	11:15~11:45 ひめト30 木崎 みや		11:10~11:40 アクアウォーキング 西村 香葉 ④⑤	11:20~12:05 エアロピクス 中級45 中本 必勝		11:00~11:45 太極拳45 郭・森口				11:20~12:05 引継ぎめサークル 『スリムクラブ』 11:00~12:00			11:20~12:05 エアロピクス 初級45 安永 麻緒						12:00~12:45 ハタヨガ45 東出 麻里	15
13:15	11:55~12:55 エアロピクス 中級60 安永 麻緒		11:50~12:50 成人スイミング スクール(有料) 西村 桶谷 ④⑤	12:15~13:00 フィギュアロ ピクス MAYUKO		12:10~12:55 初めスイミング 桶谷 千秋 ⑤				12:10~12:55 シェパードサーキット 45 中本 必勝			12:00~13:00 成人スイミング スクール(有料) 改森/西竹 ④⑤					12:15~13:00 アクアピクス 田村 和彦 ②③④⑤	12:30~13:00 初級クロール 改森 秀樹 ④⑤	15
14:15	13:05~13:45 ピラティス40 Satoyo	卓球同好会 11:30~14:45	13:00~13:30 有料パーソナル レッスン 桶谷 千秋 ⑤	13:10~14:10 ジャズダンス60 白井 絵梨		12:50~13:20 有料パーソナル レッスン 桶谷 千秋 ①				卓球同好会 12:00~13:45			13:05~13:55 ハウス入門45 井下 恵子					13:10~13:40 中級バタフライ 改森 秀樹 ③④⑤	13:15~13:45 スイム800 宮原 敦洋 ③④	15
15:15	13:55~14:15 青すじピン! 20 藤原 知子		13:35~14:20 四泳法 高田 遼一 ③④⑤		13:25~13:55 アクアウォーキング 宮原 敦洋 ③④⑤	13:10~13:50 骨盤調整体操40 小濱 恵				13:35~14:05 中級青泳ぎ 高田 遼一 ③④			13:20~14:05 エアロピクス 初級45 田村 和彦	プログラム変更				13:45~14:15 中級平泳ぎ 改森 秀樹 ③④⑤	14:00~14:30 アクアピクス 宮原 敦洋 ④⑤	15
16:15	14:25~15:25 健美操 北口 洋代		14:30~15:00 アクアピクス 桶谷 千秋 ③④⑤		14:00~14:30 ダンベル＆チューブ 30 内田 由美香	14:10~15:10 マスターズ 西竹 佐和 ③④⑤				14:05~14:35 サーキット トレーニング30 木崎 みや			14:10~14:40 青すじピン! 30 藤原 知子	★ NEW				14:15~14:45 からだバー30 宮原 敦洋	14:00~14:45 フィギュアロ ピクス 田部 志穂	15
17:15	15:35~16:20 フラダンス45 木崎 みや	ジュニア スイミング 体操 15:00~18:00	ジュニア スイミング 15:15~16:20 は①④⑤ コース使用 16:20~18:30 全コース使用 18:30~20:00 選手コース ①②③コース 使用 ①②のみ20:30 迄使用	15:20~16:20 アクティブ ヨガ60 富永 光音		15:40~16:10 姿勢プラス30 宮原 敦洋				14:45~16:15 ヨガ90 山本 良子			14:45~16:15 ヨガ90 山本 良子					ジュニア スイミング 14:15~15:20 は①②③⑤ コース使用 15:20~17:20 全コース使用	14:00~19:00	15
18:15	16:30~17:30 ジュニア 体育教室		ジュニア サッカー教室 15:00~19:00		16:30~17:30 ジュニア スイミング 体操 15:00~19:00	16:30~17:30 ジュニア 体育教室				16:30~17:30 ジュニア スイミング 体操 15:00~19:00			16:30~17:30 キッズコア スクール 15:00~19:00					16:30~17:30 ジュニア 体育教室		15
19:15	17:35~18:35 ジュニア 体育教室		ジュニア サッカー教室 17:40~18:40		17:35~18:35 ジュニア 体育教室	17:40~18:40 ジュニア 体育教室				17:35~18:35 ジュニア 体育教室			17:40~18:40 キッズコア スクール					17:35~18:35 ジュニア 体育教室		15
20:15	19:10~19:55 タフエアロボード 45 宮原 敦洋	★	19:00~19:30 有料パーソナル レッスン 桶谷 千秋 ⑤	19:10~19:55 エアロピクス 初級45 井上 都茂子		19:10~19:55 エアロボード 初級45 岩崎 保				19:10~19:55 エアロボード 初級45 岩崎 保			19:10~19:55 パーソナルヨガ 45 松田 茂樹					19:00~19:45 エアロピクス 中級45 改森 秀樹 ③④	19:00~19:45 スイム800 改森 秀樹 ③④	15
21:15	20:10~20:55 ZUMBA MARIKO		20:10~20:40 中級平泳ぎ 山内 光裕 ⑤	20:10~20:55 ZUMBA 井上 都茂子		20:10~20:40 アクアピクス 紫山 茂雄 ④⑤				19:30~21:00 ヨガ90 山本 良子			20:10~20:40 初級クロール 山内 光裕 ⑤					20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~20:30 中級クロール 改森 秀樹 ⑤	15
22:15	21:20~21:50 ボルドブラ 井上 都茂子		21:25~22:10 水中 バレーボール 三浦 真 ④⑤	★	21:10~21:55 ハタヨガ45 東出 麻里	20:50~21:35 ZUMBA 井上 都茂子				20:50~21:35 ZUMBA 井上 都茂子			20:55~21:40 ワイルドアタック 45 江藤 瑞生					20:45~21:30 スイム800 山内 光裕 ③④		15
23:15			プログラム変更		21:10~21:55 ハタヨガ45 東出 麻里								21:30~22:30 有料パーソナル レッスン 改森 秀樹 ⑤					21:30~22:30 有料パーソナル レッスン 改森 秀樹 ⑤		15



■ 営業時間 ■  
平日 10:00~23:00  
土 10:00~22:00  
日・祝 10:00~19:00

※★のプログラムは、定員制でございます。30分前よりアスレカウンターにて整理券をお渡し致します。  
※祝日のプログラムは担当者及びレッスンが変更する為、随時スタジオボードにてご確認ください。  
※プールプログラムにおいて、同一泳法のレッスン(初級平泳ぎと中級平泳ぎなど)が続く場合の連続受講はご遠慮ください。