プログラムタイムスケジュール（2024年1～3月）

月

スタジオ A
- 10:15～10:45 モーニングストレッチ（アニメーター）
- 11:05～11:50 エアロビクス 初級（慶田）
- 12:10～12:40 アンチエイジングトレーニング（藤本）
- 13:00～13:45 ヘルシーヨガ（松野） プログラム名変更
- 19:15～19:55 エアロボード 初級（山内）
- 20:10～20:55 ZUMBA（水谷）

スタジオ B
- 12:50～13:20 トレーニングタイム（梅山）
- 16:45～17:45 空手教室 5才～小中高生
- 17:55～18:55 空手教室 5才～小中高生

スタジオ C/ホット
- 14:00～14:20 ヘルシー体操（登録制）

プール
- 10:00～11:00 キッズ 2才児・3才児
- 有料 11:00～12:00 女性（登録制）
- 12:10～12:30 アクアウォーキング（伊澤）
- 有料 14:30～15:15 ヘルシー（登録制）
- 15:25～16:25 ジュニアB 2.8才～小3
- 16:30～17:30 ジュニアC 4才～小・中学生
- 17:35～18:35 ジュニアD 4才～小・中学生
- 有料 19:00～20:00 成人（登録制）
- 20:00～20:30 アクアビクス（伊澤）

火

スタジオ A
- 10:15～10:45 モーニングストレッチ（アニメーター）
- 11:05～11:50 ピラティス（石川）
- 12:10～12:55 エアロボード 初中級（伊藤景） プログラム名変更
- 13:15～14:00 腸&リンパ美人® エクササイズ（伊藤景）※定員20名
- 19:15～20:00 エアロビクス 初中級（NAOMI）
- 20:10～20:55 ヘルシーヨガ（鴨田） 時間変更 プログラム名変更

スタジオ B
- 11:15～12:00 ヘルシーヨガ（水谷）
- 15:30～16:30 体育スクール 4才～年長
- 16:40～17:40 体育スクール 年長～小4
- 17:50～18:50 体育スクール 小学生

スタジオ C/ホット
- 11:00～12:00 有料 ホットヨガ（松野）

プール
- 9:50～10:50 ベビー 6ヵ月～3才
- 11:00～12:00 有料 女性（登録制）
- 13:00～13:45 アクアビクス（小田）
- 15:25～16:25 ジュニアB 2.8才～小3
- 16:30～17:30 ジュニアC 4才～小・中学生
- 17:35～19:05 選手育成
- 17:35～18:35 ジュニアD 3才～小・中学生
- 18:35～20:05 選手
- 有料 19:00～20:00 成人（登録制）

水

スタジオ A
- 10:15～10:45 モーニングストレッチ（アニメーター）
- 11:05～11:50 ヘルシーヨガ（佐野） プログラム名変更
- 12:10～12:40 エアロビクス 入門（湯浅）
- 12:55～13:35 エアロボード 初級（湯浅）
- 13:45～14:30 ZUMBA（慶田） 時間変更
- 19:30～20:00 エアロビクス 初級（藤本）
- 20:10～20:40 バラエティ（山内） 時間変更

スタジオ B
- 11:15～12:00 バレトン（石川）
- 16:20～17:20 キッズダンス ジャズ ヒップホップ 初心者・初級
- 17:30～18:30 キッズダンス ジャズ ヒップホップ 中級

スタジオ C/ホット
- 13:00～14:00 有料 ホットヨガ（石川）
- 20:15～21:15 有料 ホットヨガ（藤本）

プール
- 9:50～10:50 ベビー 6ヵ月～3才
- 11:00～12:00 有料 女性（登録制）
- 12:10～12:40 アクアジョグ（伊澤） プログラム名変更
- 14:20～15:20 ジュニアA 2.8才～小3
- 15:25～16:25 ジュニアB 2.8才～小3
- 16:30～17:30 ジュニアC 4才～小・中学生
- 17:35～19:05 選手育成
- 17:35～18:35 ジュニアD 4才～小・中学生
- 18:35～20:35 選手
- 有料 19:30～20:30 成人（登録制）

木

スタジオ A
- 10:10～10:40 エアロボード 初級（伊藤景）
- 11:00～11:45 エアロビクス 初中級（伊藤景）
- 12:05～12:50 ヘルシーヨガ（松野）
- 13:10～13:55 ストリートダンス（田邊）
- 19:15～20:00 アンチエイジングトレーニング（藤本）
- 20:10～20:30 Enjoy Jump（児見山） プログラム名変更

スタジオ B
- 10:25～10:45 モーニングストレッチ
- 12:15～13:00 ピラティス（田邊）
- 15:30～16:30 体育スクール 4才～年長
- 16:40～17:40 体育スクール 年長～小4
- 17:50～18:50 体育スクール 小学生
- 20:30～21:15 アクティブヨガ（藤本）

スタジオ C/ホット
- 14:00～14:20 ヘルシー体操（登録制）
- 16:20～17:20 キッズダンス ヒップホップ 初心者・初級
- 17:30～18:30 キッズダンス ヒップホップ 中級
- 20:15～21:15 有料 ホットヨガ（石川）

プール
- 10:00～11:00 キッズ 2才児・3才児
- 有料 11:00～12:00 女性（登録制）
- 12:15～12:45 アクアビクス（永津）
- 有料 14:30～15:15 ヘルシー（登録制）
- 15:25～16:25 ジュニアB 2.8才～小3
- 16:30～17:30 ジュニアC 4才～小・中学生
- 17:35～19:05 選手育成
- 17:35～18:35 ジュニアD 3才～小・中学生
- 18:35～20:05 選手
- 有料 19:00～20:00 成人（登録制）

金

スタジオ A
- 10:15～10:45 モーニングストレッチ（アニメーター）
- 11:05～11:35 バレトン（石川）
- 11:50～12:35 ヘルシーヨガ（石川） 時間変更
- 13:45～14:05 Enjoy Jump（児見山） 時間変更
- 19:30～20:15 エアロビクス 初級（藤本） 時間変更
- 20:20～21:05 サルセーション（石黒）

スタジオ B
- 12:05～12:35 マーシャルビクス（山内）
- 12:50～13:35 ピラティス（石川） 時間変更
- 15:30～16:30 体育スクール 4才～年長
- 16:40～17:40 体育スクール 年長～小4
- 17:50～18:50 体育スクール 小学生

スタジオ C/ホット
- 14:00～14:20 ヘルシー体操（登録制）

プール
- 9:50～10:50 ベビー 6ヵ月～3才
- 11:00～12:00 有料 女性（登録制）
- 14:30～15:15 有料 ヘルシー（登録制）
- 15:25～16:25 ジュニアB 2.8才～小3
- 16:30～17:30 ジュニアC 4才～小・中学生
- 17:35～19:05 選手育成
- 17:35～18:35 ジュニアD 3才～小・中学生
- 18:35～20:05 選手
- 有料 19:00～20:00 成人（登録制）

土

スタジオ A
- 10:30～10:50 モーニングストレッチ（アニメーター）
- 11:15～12:00 エアロビクス 初級
- 12:20～13:05 ヘルシーヨガ（藤本） プログラム名変更
- 13:15～14:00 ファンク（藤本） 時間変更

スタジオ B
- 9:00～10:00 体育スクール 4才～年長
- 10:30～11:30 体育スクール 年長～小4
- 17:00～18:00 体育スクール 小学生

スタジオ C/ホット
- 10:30～11:30 有料 ホットヨガ（生野）

プール
- 9:00～10:00 ジュニアJ 5才～小・中学生
- 10:05～11:05 ジュニアJ 5才～小・中学生
- 11:15～12:15 有料 女性（登録制）
- 13:15～14:15 ジュニアA 2.8才～小3
- 14:20～15:20 ジュニアA 2.8才～小3
- 15:25～16:25 ジュニアB 2.8才～小・中学生
- 16:30～18:00 選手育成
- 16:30～17:30 ジュニアC 4才～小・中学生
- 17:30～19:30 選手
- 18:30～19:30 有料 成人（登録制）

日

スタジオ A
- 11:00～11:45 エアロビクス 初級（小田）

スタジオ B
- 10:00～10:45 ボディコンディショニング（小田）

プール
- 12:00～12:30 アクアビクス（小田）

※プールは営業時間内・終日フリーコースを設けます。
（コース割等はプールスケジュールをご覧ください）

※プログラムは諸事情により変更する場合がございます。

スポーツクラブBIG-S 桑名スイミングスクール