プログラムタイムスケジュール(2017年7月～9月)

月

スタジオ A
- 9:50～10:00 ラジオ体操
- 10:15～10:45 モーニングストレッチ(アニメーター)
- 11:00～11:30 エアロビクス入門(佐藤友)
- 11:40～12:25 ZUMBA(佐藤友)
- 12:40～13:10 adidas boxing(喜多) プログラム変更
- 13:40～14:40 スタンダードヨガ(松野)
- 18:30～18:45 ストレッチ(アニメーター)
- 19:00～19:45 エアロビクス中級(石原)
- 20:00～20:45 バレトン(石川)
- 20:55～21:40 ZUMBA(鞠飼)

スタジオ B
- 11:40～12:10 コアメイキング(喜多)
- 16:45～17:45 空手教室 5才～小中学生
- 17:55～18:55 空手教室 5才～小中学生

スタジオ C/ホット
- 14:00～14:30 ヘルシー体操(登録制)
- 20:15～21:15 有料 ホットヨガ(藤本)

プール
- 10:00～11:00 キッズ 2才・3才
- 10:15～10:45 アクアウォーキング(アニメーター)
- 11:00～12:00 有料 女性(登録制)
- 13:45～14:15 マーシャルアクア(下村)
- 14:30～15:15 有料 ヘルシー(登録制)
- 15:30～16:30 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
- 17:30～18:30 ジュニアD 4才～小・中学生
- 19:00～20:00 有料 成人(登録制)
- 20:15～21:00 アクアダンス(高橋)(ハマカイダTHF)

火

スタジオ A
- 9:50～10:00 ラジオ体操
- 10:15～10:45 モーニングストレッチ(アニメーター)
- 11:00～11:45 Group Centergy(川村)
- 12:00～12:30 エアロビクス初級(伊藤景)
- 12:45～13:30 エアロボード中級(伊藤景)
- 13:45～14:15 骨盤エクササイズ(渡辺)
- 14:30～15:15 フィットネスフラ(渡辺)
- 18:30～18:45 ストレッチ(アニメーター)
- 19:15～20:00 エアロビクス中級(NAOMI)
- 20:10～20:30 トレーニングタイム(お腹)(梅山)
- 20:45～21:30 タフエアロボード45(喜多)

スタジオ B
- 12:40～13:25 バレエエクササイズ(Lee)
- 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
- 20:30～21:30 陰陽ヨガ(山中)

スタジオ C/ホット
- 10:30～11:30 有料 ホットヨガ(石川)
- 12:00～12:30 HOTストレッチ(埜崎)
- 13:30～14:30 有料 ホットヨガ(松野) プログラム変更
- 19:15～20:15 有料 ホットヨガ(山中)

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45(小田)
- 14:30～15:00 アクアウォーキング(高山)
- 15:30～16:30 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
- 17:30～19:00 有料 選手育成
- 17:30～18:30 ジュニアD 3才～小・中学生
- 18:30～20:00 選手
- 19:00～20:00 有料 成人(登録制)
- 20:15～21:00 アクアビクス45(嶋田)

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)
- 11:00～11:45 ヨガ(佐野)
- 12:00～12:30 エアロビクス入門(石原)
- 12:40～12:55 トレーニングタイム(石原)
- 13:05～13:50 オリジナルダンス(石原)
- 14:05～14:50 Group Blast(Lee)
- 19:00～19:45 Group Centergy(小寺) プログラム変更
- 19:55～20:25 エアロビクス初級(鞠飼)
- 20:35～21:20 エアロビクス中級(鞠飼) 担当変更

スタジオ B
- 11:00～11:30 ボールエクササイズ(埜崎)
- 14:00～14:45 機能改善ヨガ(後藤)
- 18:50～19:05 ストレッチ(アニメーター) スタジオ変更
- 20:00～21:00 ファンク(藤本)

スタジオ C/ホット
- 11:45～12:45 有料 ホットヨガ(山中)
- 13:00～14:00 有料 ホットヨガ(佐野)
- 15:20～16:10 ジャズヒップホップ 3才～幼児
- 16:20～17:20 ジャズヒップホップ 小1～小3
- 17:30～18:30 ジャズヒップホップ 小3～
- 19:15～20:15 有料 ホットヨガ(石川)

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)
- 12:15～12:45 アクアウォーキング(アニメーター)
- 14:30～15:30 ジュニアA 2.8才～小3
- 15:30～16:30 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
- 17:30～19:00 有料 選手育成
- 17:30～18:30 ジュニアD 4才～小・中学生
- 18:30～20:30 選手
- 19:30～20:30 有料 成人(登録制)

木

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)
- 11:00～11:30 エアロボード初級(伊藤景)
- 11:45～12:30 エアロビクス中級(伊藤景)
- 12:45～13:45 スタンダードヨガ(松野)
- 14:10～14:40 マッスルビート(鈴木) 担当変更
- 18:30～18:45 ストレッチ(アニメーター)
- 19:00～19:45 エアロビクス初中級(NAOMI)
- 20:00～20:45 BAILA BAILA(NAOMI)
- 21:00～21:30 adidas boxing(喜多)

スタジオ B
- 12:00～12:20 トレーニングタイム(お腹)(梅山)
- 13:00～14:00 ストリートダンス(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
- 20:00～21:00 パワーヨガ(藤本)

スタジオ C/ホット
- 14:00～14:30 ヘルシー体操(登録制)
- 19:15～20:15 有料 ホットヨガ(生野)
- 20:30～21:30 有料 ホットヨガ(生野)

プール
- 10:00～11:00 キッズ 2才・3才
- 10:15～10:45 アクアウォーキング(アニメーター)
- 11:00～12:00 有料 女性(登録制)
- 13:00～13:30 アクアウォーキング(小寺) プログラム変更
- 14:30～15:15 有料 ヘルシー(登録制)
- 15:30～16:30 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
- 17:30～19:00 有料 選手育成
- 17:30～18:30 ジュニアD 3才～小・中学生
- 18:30～20:00 選手
- 19:00～20:00 有料 成人(登録制)
- 20:15～20:45 アクアウォーキング(アニメーター)

金

スタジオ A
- 9:50～10:00 ラジオ体操
- 10:05～10:50 BAILA BAILA(伊藤景)
- 11:00～11:45 バレトン(石川)
- 12:00～12:45 ピラティス(水谷美)
- 13:00～13:45 ZUMBA(水谷美)
- 14:00～15:00 Group Centergy(喜多)
- 18:30～18:45 ストレッチ(アニメーター)
- 19:00～19:30 エアロビクス初級(石原)
- 19:45～20:15 マッスルビート(埜崎)
- 20:30～21:30 Group Blast(Lee)

スタジオ B
- 10:15～10:45 モーニングストレッチ(アニメーター)
- 14:00～14:30 ヘルシー体操(登録制)
- 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
- 19:45～20:30 オリジナルダンス(石原)

スタジオ C/ホット
- 10:30～11:30 有料 ホットヨガ(山中)
- 11:45～12:45 有料 (はじめての)ホットヨガ(山中)

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)
- 13:30～14:15 アクアビクス45(野原)(ハマカイダTHF)
- 14:30～15:15 有料 ヘルシー(登録制)
- 15:30～16:30 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
- 17:30～19:00 有料 選手育成
- 17:30～18:30 ジュニアD 4才～小・中学生
- 18:30～20:00 選手
- 19:00～20:00 有料 成人(登録制)

土

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)
- 11:00～11:45 エアロビクス初級(石原)
- 12:00～13:00 パワーヨガ(藤本)
- 13:15～13:35 ダンベルトレーニング
- 18:00～18:15 ストレッチ(アニメーター)
- 19:00～19:45 ZUMBA(佐藤友)
- 20:00～20:45 Group Centergy(Lee)

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

1.3週目:埜崎
2.4週目:鈴木

スタジオ C/ホット
- 10:00～11:00 有料 ホットヨガ(生野)
- 11:15～12:15 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
- 10:00～11:00 ジュニアJ 小・中学生
- 11:15～12:15 有料 女性(登録制)
- 12:30～13:00 アクアウォーキング(アニメーター)
- 13:30～14:30 ジュニアA 2.8才～小3
- 14:30～15:30 ジュニアA 2.8才～小3
- 15:30～16:30 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
- 10:15～10:45 モーニングストレッチ(アニメーター)
- 11:15～11:45 エアロビクス初級(小田)
- 11:55～12:40 エアロビクス中級(小田)
- 13:00～14:00 Group Centergy(アニメーター)
- 14:15～14:45 トレーニングタイム30(アニメーター)

プール
- 12:00～12:30 マーシャルアクア(埜崎)

※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