

プログラムタイムスケジュール(2017年10月～12月)

月	月				火				水				木				金				土				日																
	スタジオ				プール				スタジオ				プール				スタジオ				プール				スタジオ				プール												
	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール									
9:30																													9:30												
10:00	ラジオ体操				ラジオ体操				ラジオ体操				ラジオ体操				ラジオ体操				ラジオ体操				ラジオ体操				10:00												
10:30	モーニングストレッチ(アニメーター)				モーニングストレッチ(アニメーター)				モーニングストレッチ(アニメーター)				モーニングストレッチ(アニメーター)				モーニングストレッチ(アニメーター)				モーニングストレッチ(アニメーター)				モーニングストレッチ(アニメーター)				10:30												
11:00	エアロビクス入門(佐藤友)				エアロビクス入門(佐藤友)				エアロビクス入門(佐藤友)				エアロビクス入門(佐藤友)				エアロビクス入門(佐藤友)				エアロビクス入門(佐藤友)				エアロビクス入門(佐藤友)				11:00												
11:30	ZUMBA(佐藤友)				ZUMBA(佐藤友)				ZUMBA(佐藤友)				ZUMBA(佐藤友)				ZUMBA(佐藤友)				ZUMBA(佐藤友)				ZUMBA(佐藤友)				ZUMBA(佐藤友)				11:30								
12:00	ZUMBA(佐藤友)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				12:00								
12:30	ZUMBA(佐藤友)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				12:30								
13:00	ZUMBA(佐藤友)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				13:00								
13:30	ZUMBA(佐藤友)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				13:30								
14:00	スタンダードヨガ(松野)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				14:00								
14:30	スタンダードヨガ(松野)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				14:30				
15:00	スタンダードヨガ(松野)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				15:00				
15:30	スタンダードヨガ(松野)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				15:30				
16:00	スタンダードヨガ(松野)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				16:00				
16:30	スタンダードヨガ(松野)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				16:30				
17:00	スタンダードヨガ(松野)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				17:00				
17:30	スタンダードヨガ(松野)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				17:30				
18:00	スタンダードヨガ(松野)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				18:00				
18:30	スタンダードヨガ(松野)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				マージナルアクア(下村)				18:30				
19:00	エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				19:00								
19:30	エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				19:30				
20:00	エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				20:00				
20:30	エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				エアロビクス中級(石原)				20:30				
21:00	ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				21:00				
21:30	ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				21:30
22:00	ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				ZUMBA(鶴岡)				22:00

※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のスケジュールをご覧ください)

スポーツクラブBIG-S
桑名スイミングスクール

※プログラム名称(表記)が変更されております。(プログラム内容に変更はございません)
 オリジナルダンス〜フリースタイルダンス

※プログラムは諸事情により変更する場合がございます。