



姿勢&スポーツクラブ ビッグ・エスケイズ

プログラムタイムスケジュール 2024.4

スタジオプログラムのご案内				
プログラム名	時間	強度	難度	内容
初級エアロビクス 中級エアロビクス	30.45	☆☆☆	★★★	ジャンプ系の動作を抑えた組み合わせでプログラムを構成するローインパクトエアロビクスです。
初級エアロボード 中級エアロボード	30.45	☆☆☆	★★★	エアロボードの昇降を音楽に合わせて楽しく行うプログラムです。ボードの高さを調整して強度を選べます。
ZUMBA	45	☆☆☆	★★★	ラテンの曲でフィットネス！！1曲ずつ振り付け完成型のインターバル形式プログラムです。
SALSATION® DEMOLESSON	45	☆☆☆	★★★	多彩な音楽に合わせて身体を動かすダンスフィットネスプログラムです。
ラテンエアロ	45	☆☆☆	★★★	ラテンダンスの動きをエアロビクス風にアレンジしたプログラムです。
ダンスエアロ	45	☆☆☆	★★★	エアロビクスにダンステイストを取り入れたプログラムです。
フィットネスフラ	45	☆☆	★★	ハワイアンダンスの動きをエアロビクス風にアレンジしたプログラムです。
ストリートダンス	45	☆☆	★★★★	様々なジャンルの音楽やリズムを全身で感じて、かっこよく踊る時間です。
ワイルドアタック	30	☆☆☆☆	★★	パンチ・キック・蹴り等、キックボクシングの動作を組み入れたプログラムです。
ダンベル体操	30	☆☆☆	★★	ライトウエイトを使用したプログラムです。
ボールエクササイズ	30	☆☆	★★	バランスボールを使って、身体の中心軸を維持するために必要な筋力や感覚、神経を鍛えるプログラムです。
トレーニングタイム	30	☆☆☆	★★	自重トレーニングを中心としたプログラムです。
フリー トレーニングタイム	45	★★★★	★★	高強度で行うインターバルトレーニングです。
太極拳	45	☆☆	★★★	流れるような動きと呼吸法を学びます。
健康促進体操	45	☆	★	東洋医学の経路に沿い、全身を動かし身体の不調を予防、改善していく体操です。
柔軟体操	30	☆	★	柔軟性向上を目指すプログラムです。
パレト	45	☆☆☆	★★★	足裏の強化を目的とし、フィットネス・バレエ・ヨガをミックスした裸足のエクササイズ。バランスのよい身体づくりを目指します。
ヨガ	45	☆☆	★★	リラックスしながら日ごろの運動不測を解消し、カラダの動きと呼吸によりバランスを整えていきます。
初級ピラティス	30	☆☆	★★	身体のストレッチ、筋力、バランス力強化を目的とした身体動作です。
KAZE	45	☆☆	★★	きれいな筋線、しなやかな筋肉を作るリフレッシュプログラムです。
姿勢プラス	30	☆	★	姿勢を整える体操を行うクラスです。
eスポーツプログラムのご案内				
プログラム名	内容			
	人気のコンピューターゲームで健活しよう！『動体視力』や『指先』などを使い、『脳』や『神経系』に刺激を与えましょう！（要予約）			

●ご案内●


- ※急遽、プログラムおよび担当変更や休講になる場合がございます。予めご了承ください。
- ※スタジオへの入場はプログラム開始10分前からとします。
- ※安全上の理由により、プログラム開始10分以降の入場、および途中退場(体調不良や怪我は除く)はご遠慮ください。できるだけプログラム開始からの入場にご協力ください。
- ※アリーナのフリータイムは各曜日1週間前からフロントにてご予約を承ります。ただし、1週間前が休館日の場合は2週間前からのご予約となります。
- ※スタジオ成人スクールのお問い合わせはフロントまでお尋ねください。また、枚方市介護予防教室の問い合わせは枚方市までお願いします。
- ※プールプライベートレッスンのご予約はフロントまでお越しください。
- ※ジュニアスクール実施時の利用コース数は、曜日や時間帯によって異なります。
- ※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・クローズさせていただきます。予めご了承ください。
- ※eスポーツシアプログラムにご参加の場合は、事前に予約が必要です。なお、祝日は休講となります。予めご了承ください。

プールプログラムのご案内				
プログラム名	時間	強度	難度	内容
アクアウォーキング	30	☆☆	★	水中で色々なウォーキングをし、下半身強化を目指します。
アクアビクス	30	☆☆☆	★★★	様々なジャンルの音楽やリズムを全身に感じて、かっこよく踊るクラスです。
はじめてスイミング	30	☆	★	初めて水泳をされる方のクラス。潜る、浮く、呼吸法等の基本動作からバタ足完成を目指します。
初級 クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ	30	☆☆	★★	これからそれぞれの泳法を始めた方の方のクラス。キックや手のかき方、呼吸のタイミングを覚え、25m完泳を目指します。
中級 クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ	30	☆☆☆	★★★	それぞれの泳法のドリル練習を行い、レベルアップを目指すクラスです。
チャレンジマスターズ	30	☆☆☆☆	★★★	これから長い距離を泳ぐことに挑戦したい方の練習クラスです。
マスターズ	30-45-60	★★★★	★★★★	スタミナスピードアップのためのインターバル練習を行うクラスです。
プライベートレッスン (有料)	30			マンツーマンレッスン、もしくは水中撮影レッスンをお選びいただけます。(完全事前予約制)

アリーナプログラムのご案内				
プログラム名	時間	強度	難度	内容
バドミントン	90	☆☆☆	★★★	簡単ルールでダブルスを行います。
バドミントン初級	30	☆☆	★	バドミンの練習をします。
スポーツバドミントン	120	☆☆☆☆	★★★★	バドミントン経験者の皆様で正式ルールでダブルスを行います。
ピンポン	90	☆☆	★★★	お客様同士でダブルスを行います。
ピンポン初級	90	☆☆	★★	ピンポン初心者向けの練習を行う台も設置しております。(他の台はお客様同士でダブルスを行います)
バスケットボール	90	☆☆☆☆	★★★★	気軽にバスケットボールの試合を楽しめます。
ソフトバレーボール	60	☆☆	★★★	柔らかいボールでバレーボールを行います。
ショートテニス	90	☆☆	★★★	スポンジボールのお手軽テニスです。
ショートテニス初級	30	☆☆	★	ショートテニスの練習をします。
フットサル	45-60	☆☆☆☆	★★★★	ミニゴールを使った室内サッカーです。

月 曜 日					TIME	火 曜 日				
スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	eスポーツ		スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	eスポーツ
			フリータイム 9:00～9:45		9:00				フリータイム 9:00～9:45	
					10:00					
	姿勢プラス 10:00～10:45 芦田	アクアウォーキング 10:00～10:30 岡田	ピンポン初級 10:00～11:30		10:00		健康促進体操 10:15～11:00 川崎	クラブ会員様 3コース 利用できます	ショートテニス 10:00～11:30	
ヨガ 10:15～11:00 高野		初級クロール 10:45～11:15 岡田			11:00	ストリートダンス 10:30～11:15 GIN		ベビー スイミング 10:00～12:00		
					12:00					
					12:00	初級エアロビクス 11:45～12:30 五味				
					13:00					
					13:00					
					14:00					
					14:00					
					15:00					
					15:00					
					16:00					
					16:00					
					17:00					
					17:00					
					18:00					
					18:00					
					19:00					
					19:00					
					20:00					
					20:00					
					21:00					
					21:00					
					22:00					
					22:00					
					23:00					

終日
フリースペース
として
ご利用
頂けます

水曜日					TIME	金曜日				
スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	eスポーツ		スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	eスポーツ
			フリータイム 9:00~9:45		9:00					
		アクアウォーキング 10:00~10:30 岡田	ピンポン		10:00				ソフトバレー	
パレトン 10:30~11:15 奥山	初中級エアロボード 10:30~11:15 山本	チャレンジマスターズ 10:45~11:15 岡田	10:00~11:30		11:00	ヨガ 10:15~11:00 高野		アクアピクス 10:30~11:00 新田	9:40~11:10	10:00~10:45
		中級クロール 11:30~12:00 岡田			12:00	ZUMBA 11:45~12:30 新田		はじめてスイミング 11:15~11:45 山田(聖沙)		11:00~11:45
姿勢プラス 11:45~12:30 芦田	ダンスエアロ 11:45~12:30 山本	中級ハタフライ 12:15~12:45 岡田	バドミントン初級 12:00~12:30		13:00			初級クロール 12:00~12:30 山田(聖沙)	ショートテニス 11:30~13:00	
		アクアピクス 13:00~13:30 村井	バドミントン		14:00	初級エアロボード 13:00~13:45 菱沼		初級平泳ぎ 12:45~13:15 薄井		13:00~13:45
ストリートダンス 13:15~14:00 RUI	成人スクール 快活・ 音楽倶楽部 13:45~14:45 ※有料				15:00			プライベートレッスン 13:30~14:00 山田(聖沙) ※有料	ピンポン 13:30~15:00	14:00~14:45
初級エアロピクス 14:30~15:00 村井					16:00	太極拳 14:15~15:00 熊本		成人スクール 快活・ 音楽倶楽部 13:45~14:45 ※有料		
					17:00			初級エアロピクス 15:30~16:15 池田		
					18:00					
					19:00					
					20:00	ヨガ 19:15~20:00 今村				
					21:00					
					22:00					
					23:00					

土曜日					TIME	日曜日				
スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	eスポーツ		スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	eスポーツ
			フリータイム 9:00~9:45		9:00				フリータイム 9:00~9:45	
					10:00					
パレトン 10:15~11:00 奥山			ピンポン 10:00~11:30		11:00	ヨガ 10:15~11:00 桐野				ショートテニス 10:00~11:30
					12:00					
初級エアロボード 11:20~12:05 村井			ジュニア スイミング 9:15~15:00		13:00	初級エアロピクス 12:25~13:10 長尾		初級エアロピクス 11:20~11:50 桐野		
					14:00					
					15:00					
					16:00					
					17:00					
					18:00					
					19:00					
					20:00					
					21:00					
					22:00					
					23:00					

姿勢&スポーツクラブ **ビッグ・エスくずは**
〒573-1118
枚方市楠葉並木2丁目30番1-101
くずはタワーシティ内
◎営業時間◎ 平日:9:00~23:00
土曜:9:00~21:00
日祝:9:00~19:00
◎休館日◎ 毎週木曜日・夏期・年末年始
※気象災害(暴風雨・積雪等)や震災の場合、
臨時休館となる場合があります。