



姿勢&スポーツクラブ ビッグ・エスくずは

プログラム タイム・スケジュール

2017.4/1 [土]~

プールプログラムのご案内

プールプログラム

Table with 5 columns: プログラム名, 時間, 強度, 難易度, 内容. Includes programs like アクアウォーキング, 水中ストレッチウォーキング, シェイプウォーキング, アクアピクス入門, アクアピクス.

泳法レッスンプログラム(有料レッスン含む)

Table with 5 columns: プログラム名, 時間, 強度, 難易度, 内容. Includes programs like 初めてスイミング, クロール・背泳ぎ平泳ぎ・バタフライ初級, クロール・背泳ぎ平泳ぎ・バタフライ中級, クロール上級, The キック, マスターズ(メドレー), 初めてマスターズ, マスターズ, マスターズA, ロングスイム, 『有料プログラム』プライベートレッスン(有料).

アリーナプログラムのご案内

アリーナプログラム

Table with 5 columns: プログラム名, 時間, 強度, 難易度, 内容. Includes programs like バドミントン, 練習バド, スポーツバドミントン, ピンポン, ピンポン練習, バスケットボール, バレーボール, ソフトバレーボール, レクリエーションサッカー, ショートテニス, ショートテニス練習.

スタジオプログラムのご案内

エアロビクス(有酸素系)プログラム

Table with 5 columns: プログラム名, 時間, 強度, 難易度, 内容. Includes programs like エアロラン初級, エアロラン中級, コリオエアロラン(上級), Zumba, ラテンエアロ, リズム体操, エアロ初級, エアロ中級, コリオエアロ(上級), フラビクス, エアロボード初級, エアロボード中級, コリオエアロボード(上級), タフエアロボード, adidas boxing.

レジスタンス(筋力向上系)プログラム

Table with 5 columns: プログラム名, 時間, 強度, 難易度, 内容. Includes programs like マッスルビート, ダンベル体操, 要(かなめ), 要&ヒップス, コアメイキング(ディスク), バランスボール(ボール大), ボールエクササイズ, ノルディックポール.

ダンスプログラム

Table with 5 columns: プログラム名, 時間, 強度, 難易度, 内容. Includes programs like ストリートダンス基礎, ストリートダンス.

身体機能改善系プログラム

Table with 5 columns: プログラム名, 時間, 強度, 難易度, 内容. Includes programs like 姿勢プラス, 太極拳入門, 太極拳, 健康体操(官定法), 健康体操(ペア), 健康体操, 柔軟体操, ピラティス, バレトン, ヨガ入門, リラックスヨガ, スタンダードヨガ, ベーシックヨガ, リセットヨガ, バランスコーディネーション, アロマリラクゼーション, フットケア, 姿勢W-up・C-dw, 背すじピン!, ひめトレ.


〈プログラム変更について〉
プログラム担当者の諸事情により、欠席する場合
○担当の代行者を立て、同レッスンを行うことを優先とします。
※なお、やむを得ず担当代行者が同レッスンを行えない場合は、プログラム内容を変更します。
上記内容を予めご了承くださいませよう、よろしくお願い致します。
代行を事前に掲示物等でご案内します。

Main schedule grid with columns for Day (月曜日, 火曜日), Time (09:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00, 23:00), and Studio (スタジオA, スタジオB, プール, アスレ, アリーナ). Includes program names and instructor names.



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
営業時間	9:00 ~ 23:00	9:00 ~ 23:00	9:00 ~ 23:00	9:00 ~ 23:00	9:00 ~ 22:00	9:00 ~ 19:00
10:00			10:10 ~ 10:55 HOTリラックスヨガ45 石川インストラクター	10:00 ~ 10:30 HOTストレッチ30 スタッフ (山田)		10:30 ~ 11:15 HOTアクティブヨガ45 三上インストラクター
11:00	11:00 ~ 11:45 HOTリラックスヨガ45 中村 (早) インストラクター	10:45 ~ 11:30 HOTアクティブヨガ45 香淑インストラクター		11:15 ~ 12:00 HOTアクティブヨガ45 近藤インストラクター	11:00 ~ 11:30 HOTストレッチ30 スタッフ (結城)	
12:00	12:00 ~ 12:45 HOTリラックスヨガ45 映像レッスン	11:45 ~ 12:30 HOTリラックスヨガ45 映像レッスン		12:15 ~ 12:45 HOTストレッチ30 スタッフ (結城)		12:30 ~ 13:00 HOTストレッチ30 スタッフ (富島)
13:00	13:00 ~ 13:45 HOTアクティブヨガ45 香淑インストラクター	12:45 ~ 13:15 HOTストレッチ30 スタッフ (小倉)		13:00 ~ 13:45 HOTアクティブヨガ45 近藤インストラクター	13:15 ~ 14:00 HOTリラックスヨガ45 吉本インストラクター	
14:00	14:00 ~ 14:30 HOTストレッチ30 スタッフ (尾崎)	13:30 ~ 14:15 HOTリラックスヨガ45 ミチルインストラクター		14:00 ~ 14:45 HOTリラックスヨガ45 映像レッスン	14:15 ~ 14:45 HOTストレッチ30 スタッフ (尾崎)	14:00 ~ 14:45 HOTアクティブヨガ45 西村インストラクター
15:00	<b>女性限定</b> 15:10 ~ 15:55 HOTアクティブヨガ45 吾郷インストラクター		15:40 ~ 16:25 HOTアクティブヨガ45 香淑インストラクター		15:00 ~ 15:45 HOTアクティブヨガ45 藤崎インストラクター	15:10 ~ 15:55 HOTリラックスヨガ45 西村インストラクター
16:00	16:10 ~ 16:40 HOTストレッチ30 スタッフ (上茶谷)	16:15 ~ 17:00 HOTリラックスヨガ45 映像レッスン	16:40 ~ 17:10 HOTストレッチ30 スタッフ (中村早)	16:00 ~ 16:45 HOTアクティブヨガ45 映像レッスン		16:10 ~ 16:55 HOTアクティブヨガ45 映像レッスン
17:00	17:10 ~ 17:40 HOTストレッチ30 スタッフ (山田)			17:00 ~ 17:30 HOTストレッチ30 スタッフ (上茶谷)		17:10 ~ 17:40 HOTストレッチ30 スタッフ (上茶谷)
18:00					18:30 ~ 19:15 HOTリラックスヨガ45 映像レッスン	
19:00		19:15 ~ 20:00 HOTアクティブヨガ45 中村 (早) インストラクター	19:30 ~ 20:00 HOTストレッチ30 スタッフ (上茶谷)	19:45 ~ 20:30 HOTアクティブヨガ45 三上インストラクター	19:30 ~ 20:15 HOTアクティブヨガ45 石川インストラクター	
20:00	19:35 ~ 20:20 HOTリラックスヨガ45 近藤インストラクター	20:20 ~ 21:05 HOTリラックスヨガ45 中村 (早) インストラクター	20:15 ~ 21:00 HOTアクティブヨガ45 前田インストラクター	20:45 ~ 21:30 HOTアクティブヨガ45 三上インストラクター		
21:00	20:35 ~ 21:20 HOTアクティブヨガ45 石川インストラクター	21:20 ~ 22:05 HOTアクティブヨガ45 映像レッスン	<b>女性限定</b> 21:15 ~ 22:00 HOTリラックスヨガ45 前田インストラクター			
22:00				21:45 ~ 22:15 HOTストレッチ30 スタッフ (富島)		



 スタジオ内スクリーンに流れる動画をご覧  
 いただきながらレッスンを受講します。