



水曜日					TIME	金曜日				
スタジオA	スタジオB	プール	アスレ	アリーナ		スタジオA	スタジオB	プール	アスレ	アリーナ
	<b>背すじピン!</b> 9:20~9:50 声田			フリータイム 9:15~9:50	09:00					フリータイム 9:15~9:50
リラクゼーション ヨガ 9:40~10:40 乾	<b>姿勢プラス</b> 10:00~11:00 声田	水中ストレッチ ウォーキング 10:00~10:20 村田	<b>姿勢</b> ウォームアップ 10:00~10:20 池田	ピンポン初級 10:00~11:00 中村	10:00	<b>姿勢プラス</b> 10:00~11:00 声田	<b>姿勢プラス</b> 9:45~10:15 中村	シェイプウォーキング 10:00~10:30 村田	<b>姿勢</b> W-up・C-dw 10:00~10:20 池田	ソフトバレーボール 10:00~11:00 稲葉
バレトン 10:50~11:40 奥山	ダンベル体操 11:10~11:40 池田	アクアビクス 11:15~11:45 村井(美)		ピンポン フリータイム 11:00~11:45	11:00	コリオエアロ 11:10~12:10 小林	ピラティス 11:10~11:55 SATOYO	初めてスイミング 10:45~11:15 村田		ソフトバレーボール フリータイム 11:00~11:45
エアロビクス中級 11:50~12:50 桐野	エアロビクス入門 11:50~12:20 中村	中級クロール 12:00~12:30 小倉		ショートテニス 初級 12:00~13:00 田中(雄)	12:00	エアロボード初級 12:20~13:00 小林	エアロビクス初級 12:05~12:35 池田	初級クロール 11:30~12:00 村田	ポールエクササイズ 12:00~12:15 山田	バレーボール 12:00~13:00 中村
エアロビクスラン初級 13:00~13:30 村井(美)	ストリート ダンス入門 13:10~13:50 RUI	上級クロール 12:45~13:15 小倉		ショートテニス フリータイム 13:00~13:45	13:00	バランス ボール 13:10~13:35 声田	マッスルビート 12:45~13:20 岡田	初級平泳ぎ 12:15~12:45 足立		
コアメイキング 13:40~14:00 足立	ストリート ダンス 14:00~15:05 RUI	中級背泳ぎ 13:30~14:00 山田		ショートテニス フリータイム 13:00~13:45	14:00	太極拳入門 13:45~14:55 喜多(加)	<b>姿勢プラス</b> 13:40~14:15 岡田	アクアビクス 13:20~13:50 田中(万)		バレーボール フリータイム 13:00~13:45
adidas adidas boxing 14:10~14:40 足立	ストリート ダンス 14:00~15:05 RUI	中級バタフライ 14:15~14:45 小倉	<b>姿勢</b> ウォームアップ 14:10~14:30 中村	バドミントン初級 14:00~15:00 田中(雄)	14:00	エアロボード中級 15:05~15:45 池田	Zumba 14:25~14:55 田中(万)	中級バタフライ 14:00~14:30 荻野		ショートテニス 14:00~15:00 中村
<b>背すじピン!</b> 14:50~15:20 尾崎		中級平泳ぎ 15:00~15:30 小倉		バドミントン フリータイム 15:00~15:45	15:00	みんなて腹筋 15:05~15:20 声田	アロマリラックス 15:30~16:00 山田	チャレンジマスターズ 14:45~15:30 荻野		ショート テニス フリータイム 15:00~15:45
エアロボード初級 15:35~16:05 中村	ベーシック ヨガ 15:25~16:40 桐野			フリータイム 16:00~16:45	16:00	ルディックボール 15:55~16:25 上茶谷	<b>姿勢プラス</b> 16:10~17:10 声田	プライベート レッスン 15:45~16:15 荻野(有料)		フリータイム 16:00~16:45
<b>姿勢プラス</b> 16:45~17:20 尾崎				フリータイム 17:00~17:45	17:00	健康体操官定法 16:35~17:35 川上				フリータイム 17:00~17:45
				フリータイム 18:00~18:45	18:00					フリータイム 18:00~18:45
<b>姿勢プラス</b> 18:45~19:15 尾崎				フリータイム 18:00~18:45	19:00	<b>姿勢プラス</b> 19:30~20:00 岡田	マッスルビート 19:40~20:10 小倉	初級平泳ぎ 19:15~19:45 足立		ピンポン 19:00~20:00 田中(雄)
エアロボード初級 19:25~20:00 村井(美)	マッスルビート 19:25~19:55 小倉	初級背泳ぎ 19:10~19:40 富島		バドミントン 19:00~20:00 寺田	20:00	ラテンエアロ 20:10~21:00 村井(美)	adidas adidas boxing 20:20~20:50 小倉	初級バタフライ 20:00~20:30 足立		ピンポン フリータイム 20:00~20:30
エアロビクス中級 20:05~20:50 村井(美)	ストリート ダンス 20:05~20:55 MICCO	中級クロール 19:50~20:20 富島		バドミントン フリータイム 20:00~20:30	21:00	コアメイキング 20:10~21:00 村井(美)	チャレンジマスターズ 20:45~21:15 富島			バスケット ボール 20:45~22:00 藤原
リラクゼーション ヨガ 21:00~22:00 今村	コリオエアロボード 21:05~21:50 金井	アクアビクス入門 20:30~21:00 梅村		バレーボール 20:45~22:00 西田(将)	22:00	タフ エアロボード 21:10~22:00 岡田	ストリート ジャズ 21:00~21:50 KAEDE			バスケットボール フリータイム 22:00~22:30
		マスターズスイム 21:15~22:00 足立		バレーボール フリータイム 22:00~22:30	23:00					

土曜日					TIME	日曜日				
スタジオA	スタジオB	プール	アスレ	アリーナ		スタジオA	スタジオB	プール	アスレ	アリーナ
				ショートテニス フリータイム 9:15~9:50	09:00					ショートテニス フリータイム 9:15~9:50
ピラティス 9:45~10:25 上野	<b>姿勢プラス</b> 9:50~10:40 声田	シェイプウォーキング 10:15~10:45 尾崎		ショートテニス 9:50~10:50 阿久根	10:00	<b>姿勢プラス</b> 10:00~11:00 岡田	柔軟体操 10:30~11:00 上茶谷	マスターズスイム 10:30~11:30 足立		ショートテニス 10:00~11:00 柴田
Zumba 10:35~11:15 上野	エアロビクス初級 10:55~11:15 振角	中級クロール背泳ぎ 11:00~11:45 足立		ショート テニス フリータイム 10:50~11:35	11:00	コリオ エアロラン 11:20~12:05 長尾	エアロビクス初級 11:15~12:00 桐野	中級背泳ぎ 11:45~12:15 足立		ショートテニス フリータイム 11:00~11:45
エアロビクス初級 11:30~12:15 振角	ストリート ダンス 11:25~12:25 RUI	アクアビクス 12:00~12:30 村井(美)		バドミントン初級 11:45~12:45 田中(雄)	12:00	エアロボード初級 12:15~12:45 長尾	<b>姿勢プラス</b> 12:10~12:40 岡田	中級平泳ぎ 12:30~13:00 足立		ピンポン 12:00~13:00 柴田
コアメイキング 12:30~12:55 小倉	<b>姿勢プラス</b> 12:30~13:20 尾崎	マスターズスイム 12:45~13:30 足立		バドミントン フリータイム 12:45~13:30	13:00	ダンベル体操 12:55~13:25 岡田	スタンダード ヨガ 12:50~13:50 河島	プライベート レッスン 13:15~13:45 足立(有料)		ピンポン フリータイム 13:00~13:45
ダンベル体操 13:10~13:40 小倉	ラテンエアロ 13:30~14:00 村井(美)	中級クロール 13:45~14:15 足立		ピンポン 13:45~14:45 田中(雄)	14:00	ルディックボール 14:00~14:30 上茶谷	ストリートダンス入門 14:00~14:35 田城	初級バタフライ 14:00~14:30 岡田		スポーツ バドミントン 14:00~15:00 阿久根
<b>整理券</b> ひめトレ 13:55~14:15 中村	リラクゼーション ヨガ 14:10~15:10 船山	中級バタフライ 14:30~15:00 足立		ピンポン フリータイム 14:45~15:30	15:00	エアロボード初級 14:40~15:10 片山	Zumba 14:45~15:35 田城	初級クロール 14:45~15:15 岡田		スポーツ バドミントン フリータイム 15:00~15:45
エアロボード中級 14:30~15:15 村井(美)	ストリート ダンス 15:20~16:30 MICCO	マスターズスイム 15:15~16:00 小倉		フリータイム 15:40~16:25	16:00	エアロビクス初級 15:20~15:50 片山	マッスルビート 15:45~16:15 阿久根			フリータイム 16:00~16:45
<b>姿勢プラス</b> 15:25~16:10 声田	<b>姿勢プラス</b> 15:25~16:10 声田			フリータイム 16:35~17:20	17:00	<b>姿勢プラス</b> 16:45~17:30 岡田				フリータイム 17:00~17:45
<b>整理券</b> 背すじピン! 16:20~16:50 中村				フリータイム 17:30~18:15	18:00					フリータイム 18:00~18:30
				フリータイム 18:00~18:45	19:00	スタンダード ヨガ 18:00~19:00 田中(雅)				フリータイム 18:00~18:30
				フリータイム 18:00~18:45	19:00		初級クロール 19:00~19:30 梅村			ピンポン 19:00~20:00 田中(雄)
<b>姿勢プラス</b> 18:45~19:15 尾崎				フリータイム 18:00~18:45	20:00	<b>姿勢プラス</b> 19:15~19:45 中村	中級バタフライ 19:40~20:10 梅村			バスケット ボール 20:45~22:00 藤原
エアロボード初級 19:25~20:00 村井(美)	マッスルビート 19:25~19:55 小倉	初級背泳ぎ 19:10~19:40 富島		バドミントン 19:00~20:00 寺田	21:00	<b>整理券</b> ひめトレ 19:55~20:15 中村	みんなて泳ごう 20:20~21:05 梅村			バスケット ボール 20:45~22:00 藤原
エアロビクス中級 20:05~20:50 村井(美)	ストリート ダンス 20:05~20:55 MICCO	中級クロール 19:50~20:20 富島		バドミントン フリータイム 20:00~20:30	22:00					バスケットボール フリータイム 22:00~22:30
リラクゼーション ヨガ 21:00~22:00 今村	コリオエアロボード 21:05~21:50 金井	アクアビクス入門 20:30~21:00 梅村		バレーボール 20:45~22:00 西田(将)	23:00					
		マスターズスイム 21:15~22:00 足立		バレーボール フリータイム 22:00~22:30						

《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、よろしく願います。  
代行者を事前に掲示物等でご案内します。

姿勢をよくすることからはじめる、スポーツクラブ  
**姿勢&スポーツクラブ ビッグ・エスくずは**

枚方市楠葉並木二丁目30番1-101  
くずはタワーシティ内 ☎573-1118  
TEL:072-836-1000


◎営業時間 平日営業 9:00~23:00  
日・祝日営業 9:00~19:00  
土曜日 9:00~22:00  
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もあります。

[www.big-s.info](http://www.big-s.info)

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		10:00 ~ 10:30 HOTストレッチ30 スタッフ(小倉)	10:10 ~ 10:55 HOTリラックスヨガ45 石川インストラクター	9:40 ~ 10:10 HOTストレッチ30 スタッフ(山田)	10:00 ~ 10:45 HOTアクティブヨガ45 公次郎インストラクター	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	11:00 ~ 11:45 HOTアクティブヨガ45 香淑インストラクター		10:25 ~ 11:10 HOTリラックスヨガ45 石川インストラクター	11:00 ~ 11:45 HOTリラックスヨガ45 今村インストラクター	
12:00	12:00 ~ 12:45 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(小倉)	12:00 ~ 12:45 HOTアクティブヨガ45 今村インストラクター	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	13:30 ~ 14:15 HOTリラックスヨガ45 ミチルインストラクター		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(岡田)			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	15:00 ~ 15:30 HOTストレッチ30 スタッフ(岡田)			<b>担当変更</b> 15:00 ~ 15:45 HOTアクティブヨガ45 増田インストラクター	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)	<b>NEW</b> 16:15 ~ 17:00 HOTリラックスヨガ45 桂田インストラクター	15:40 ~ 16:25 HOTアクティブヨガ45 香淑インストラクター	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)		16:40 ~ 17:10 HOTストレッチ30 スタッフ(中村早)	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				
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		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 映像レッスン	
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	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		
22:00		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	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。