



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  
2017.7/1 [土]~

### プールプログラムのご案内

#### プールプログラム

プログラム名	時間	強度	難易度	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。
水中ストレッチウォーキング	20:30	☆	★	腰、股関節のストレッチを行い、水中での歩き方を学びます。
シェイプウォーキング	30	☆☆	★★	色々なスタイルのウォーキングで筋肉をたくさん動かし、心拍数を上げてシェイプアップ!!
アクアピクス入門	30	☆☆☆	★★	水中で行うアクアピクスです。アクアピクスに初めて参加される方向けのクラスです。
アクアピクス	30:45	☆☆☆	★★★	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。

#### 泳法レッスンプログラム(有料レッスン含む)

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
初めてスイミング	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スタートしてグライドキック(バタ足)完成をめざす、水に慣れるためのクラスです。
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。キックや呼吸のタイミングをおぼえ、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	45	☆☆	★★	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。
上級クロール	30	☆☆☆	★★★	クロールのフォームチェック、泳力アップを中心に完成度を高めていくクラスです。
マスターズキック	30	☆☆☆	★	4泳法のキックを25m~50mでインターバル練習を行うクラスです。
チャレンジマスターズ	30:45	☆☆	★★	これから長い距離をもっと泳ぎたい方。挑戦してみたいという方の練習クラスです。
マスターズスイム	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。
みんなで泳ごう	45	☆☆	★★	長い距離を泳いでいくクラスです。
「有料プログラム」プライベートレッスン(有料)	30	ご希望の内容により変化します		マンツーマンから3名様までの少人数レッスンです。レッスン内容はご希望の泳法でOKです。(完全予約制)

### アリーナプログラムのご案内

#### アリーナプログラム

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
バドミントン	60:75	☆☆	★★★	簡単なルールでダブルスを楽しまします。
バドミントン初級	60	☆☆☆	★	バドミントンの練習をします。
スポーツバドミントン	60	☆☆☆☆	★★★★	正式ルールでダブルスをを行います。
ピンポン	60	☆☆	★★★	お客様同士ラリーを楽しまします。
ピンポン初級	60	☆☆	★	ピンポン初級者向けの練習をします。
バスケットボール	75	☆☆☆	★★★	気軽にバスケットの試合を楽しまします。
バレーボール	60	☆☆☆	★★★★	試合形式でバレーボールを楽しまします。
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。
フットサル	75:90	☆☆☆	★★★	ミニゴールを使った室内サッカーです。
ショートテニス	60	☆☆	★★★	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	60	☆☆☆	★	ショートテニスの練習をします。

### 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

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
エアロビクスラン初級	30	☆☆☆	★★	
エアロビクスラン中級	45	☆☆☆	★★	
コリオエアロボード	40:50:60	☆☆☆☆	★★★★	
Zumba	30:40:45:50	☆☆☆~☆☆☆☆	★★★~★★★★	ラテンの曲でフィットネス11曲ずつ振付け完結型のインターバル形式プログラムです。
ラテンエアロ	30:50	☆☆☆	★★★	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。
エアロピクス入門	30	☆☆	★★	
エアロピクス初級	20:30:45	☆☆☆	★★	ジャンプ系の動作を抑えた組み合わせでプログラム構成するローインパクト系エアロピクスです。
エアロピクス中級	40:45:60	☆☆☆	★★	
コリオエアロ	60	☆☆☆☆	★★★★	
フィットネスフラ	40	☆☆☆	★★★	ハワイアンダンスの動きをエアロピクス風にアレンジしたプログラムです。
エアロボード初級	35	☆☆☆	★★	
エアロボード中級	40:45	☆☆☆☆	★★★	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、自分にあった強度を選べます。
コリオエアロボード	45	☆☆☆☆	★★★★	
タフエアロボード	30:45:50	☆☆☆☆	★★	ライトウェイトとエアロボードを使って、シンプルな動きを中心とした昇降運動です。
adidas boxing	30	☆☆☆~☆☆☆☆	★★	シャドーボクシングを基にした有酸素運動能力の向上、脂肪燃焼運動、ストレス発散を目的としたプログラム。

#### レジスタンス(筋力向上系)プログラム

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
マッスルビート	30:35	☆☆☆☆	★★	音楽に合わせて全身の筋肉を使うウェイトバーとエアロボードを利用したプログラムです。
ダンベル体操	30	☆☆	★★	ライトウェイトを使用したプログラムです。
みんなで腹筋	15	☆☆☆	★★	腹筋と腰のトレーニングプログラムです。
ヒップス	15	☆☆☆	★★	腹筋と腰とおしりのトレーニングプログラムです。
コアメイキング	20:25:30	☆☆~☆☆☆☆	★★	
バランスボール	20:25	☆☆~☆☆☆☆	★★	身体の中心軸を維持する為に必要な筋力や感覚、神経を鍛える事で、様々な動作をスムーズに行うためのプログラムです。(それぞれプログラムによって使用する道具が異なります)
ボールエクササイズ	15:25	☆☆~☆☆☆☆	★★	
ノルディックポール	30	☆☆~☆☆☆☆	★★	

#### ダンスプログラム

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
ストリートダンス入門	35:40	☆☆~☆☆☆☆	★★~★★★	ストリートダンスの基本となる動きを練習する時間です。
ストリートダンス	50:60:65:70	☆☆~☆☆☆☆	★★~★★★	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。
ストリートジャズ	50	☆☆~☆☆☆☆	★★~★★★	JAZZをベースにHIPHOPのノリを取り入れたダンスです。

#### 身体機能改善系プログラム

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
姿勢プラス	30:35:40:45:50:60	☆	★	姿勢プラスは、カラダが本来持っている力「自然治癒力」を引き出し、余分な緊張を取り除きながらバランスよく姿勢を整えていく「美容と健康」に最適な運動です。
太極拳入門	70	☆☆☆	★★★★	
太極拳	80:90	☆☆☆	★★★★	流れるような動きと呼吸法を学びます。
健康体操(官定法)	60	☆☆	★★	東洋医学の経路に沿い、全身を動かして身体の不調を予防、改善していく体操です。ペアは二人一組で、シングルは一人で行います。
健康促進体操	60	☆☆	★★	
柔軟体操	30	☆☆	★	柔軟性向上を目指すプログラムです。
ピラティス	40:45	☆☆☆	★★★	コアを意識した動きに呼吸を取り入れ全身のバランスを整えていくプログラムです。
バレトン	50	☆☆~☆☆☆☆	★★	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複合エクササイズ、バランスの良い身体作りを目指します。
ヨガ入門	40	☆☆☆	★★	リラックスしながら日頃の運動不足を解消し、カラダの動きと呼吸によりバランスを整えていきます。初心者の方におススメです。
リラクゼーションヨガ	60	☆☆~☆☆☆☆	★★~★★★	リラックスしながら日頃の運動不足を解消し、カラダの動きと呼吸によりバランスを整えていきます。
スタンダードヨガ	60	☆☆~☆☆☆☆	★★~★★★	
ベーシックヨガ	65	☆☆~☆☆☆☆	★★~★★★	
リセットヨガ	50	☆☆~☆☆☆☆	★★~★★★	指関節の関節をほぐし、可動性を引き出してからアサナを行います。身体のごまかしを極めることでよりヨガが体が取りやすくなり、心と身体がセットになります。
ヨガストレッチ	40	☆☆	★★~★★★	簡単なヨガのポーズで呼吸のポイントをおき身体をしっかりと伸ばしていくプログラムです。
バランスコーディネーション	40	☆☆~☆☆	★★~★★★	簡単なストレッチ、関節ほぐしと筋力トレーニングで筋骨格バランスを整え日常生活動作、体調を改善します。
アロマリラックス	30	☆☆	★	リラックスできる音楽と香りで神経を休めるプログラムです。
シンキングボウル	45	☆☆	★	身体の中の水分量は成人で60%~65%と言われています。楽器・シンキングボウルの振動が心拍よりリラックスできるプログラムです。
フットケア	30	☆☆	★	足の裏の全身への反射を利用したセルフマッサージのプログラムです。
姿勢ウォームアップ&クールダウン	20	☆☆	★	姿勢を改善する動きを取り入れたクラス。柔軟性の向上、身体動作の改善につながります。
背すじピン!	20:30:45	☆☆	★	背筋ピンのマットを利用してストレッチ、筋コンディショニングトレーニングを行います。
ひめトレ	20	☆☆	★	骨盤底筋群を活性化(コアエクササイズ)をする事で、スタイルアップ、姿勢改善、ウエストサイズダウンも目指すプログラムです。

《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が行えない場合は、プログラム内容を変更します。代行を事前に掲示物等でご案内します。  
 ※参加者人数によっては、次回スケジュール編成時に担当変更・プログラム変更・クローズなどをさせていただきます。予めご了承ください。  
 上記内容を予めご了承くださいませよう、よろしくお願いいたします。

月曜日					TIME	火曜日				
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
				フリータイム 9:15~9:50	09:00					フリータイム 9:15~9:50
スタンダード ヨガ 9:50~10:50 松本	姿勢プラス 9:30~10:15 尾崎	アクアウォーキング 10:00~10:30 山田	姿勢 ウォームアップ&クールダウン 10:00~10:20 池田	ソフトバレーボール 10:00~11:00 中村	10:00	姿勢プラス 9:30~10:30 尾崎	健康ペア体操 10:00~11:00 川上	初級平泳ぎ 10:00~10:30 岡田	姿勢 ウォームアップ&クールダウン 10:00~10:20 山田	ソフトバレーボール 10:00~11:00 中村
バランスボール 11:00~11:20 尾崎	ヨガ入門 10:25~11:05 田中(万)	初めてスイミング 10:45~11:15 山田		ソフトバレーボール フリータイム 11:00~11:45	11:00	コアメイキング 10:40~11:10 尾崎	エアロピクス中級 11:10~11:55 田中(万)	初級背泳ぎ 10:45~11:15 岡田	チャレンジマスターズ 11:30~12:00 岡田	ソフトバレーボール フリータイム 11:00~11:45
ダンベル体操 11:35~12:05 尾崎	コリオエアロ 11:15~12:15 田中(万)	中級クロール 11:30~12:00 山田		ソフトバレーボール フリータイム 12:00~13:00 稲葉	12:00	ヒップス 11:20~11:35 声田	エアロピクス中級 11:10~11:55 田中(万)	初級バタフライ 12:15~12:45 西下	姿勢 ウォームアップ&クールダウン 12:30~12:50 声田	ピンポン 12:00~13:00 中村
タフエアロボード 12:15~12:45 中村	姿勢プラス 12:25~13:05 岡田	初級バタフライ 12:15~12:45 荻野		バレーボール 12:00~13:00 稲葉	13:00	Zumba 12:25~13:10 田中(万)	リラクゼーション ヨガ 12:05~13:05 水戸守	初級 マスターズスイム 13:00~13:45 岡田		ピンポン フリータイム 13:00~13:45
エアロピクス初級 13:00~13:30 西下	整理券 ひめトレ 13:15~13:35 池田	初級平泳ぎ 13:00~13:30 荻野	姿勢 ウォームアップ&クールダウン 13:15~13:35 岡田	バレーボール フリータイム 13:00~13:45	14:00	姿勢プラス 13:20~13:50 声田	フィットネスフラ 13:15~13:55 西下	初級 マスターズスイム 13:00~13:45 岡田		ピンポン フリータイム 13:00~13:45
リラクゼーション ヨガ 13:40~14:40 吾郷	エアロピクス中級 13:45~14:45 振角	アクアピクス 13:50~14:20 西下		ピンポン 14:00~15:00 中村	15:00	太極拳 14:00~15:20 熊本	ダンベル体操 14:05~14:35 声田	初級バタフライ 14:00~14:30 山田	ボールエクササイズ 14:45~15:00 小倉	ショートテニス 14:00~15:00 中村
太極拳 14:50~16:20 森口	エアロボード初級 15:00~15:30 振角	マスターズスイム 15:15~16:00 荻野		ピンポン フリータイム 15:00~15:45	16:00	ノルディックポール 15:30~16:00 尾崎	バランスコーディネーション 15:30~16:10 高橋	プライベート レッスン 15:30~16:00 山田(有料)		ショートテニス フリータイム 15:00~15:45
姿勢プラス 16:30~17:00 中村	整理券 背すじピン! 16:15~17:00 尾崎			フリータイム 16:00~16:45	17:00	健康促進体操 16:20~17:20 高橋	姿勢プラス 16:20~17:00 尾崎			フリータイム 16:00~16:45
				フリータイム 17:00~17:45	18:00					フリータイム 17:00~17:45
				フリータイム 18:00~18:45	19:00					フリータイム 18:00~18:45
				フリータイム 19:00~19:15 上茶合	19:00	姿勢プラス 19:15~19:45 岡田	リセットヨガ 19:25~20:15 井藤	初級背泳ぎ 19:15~19:45 梅村		ショートテニス 19:00~20:00 阿久根
Zumba 19:50~20:35 村井(絵)	マッスルビート 19:45~20:15 石川	中級クロール 19:20~19:50 佐々木		フットサル 19:45~21:00 守安	20:00	タフエアロ ボード 19:55~20:40 桐野	エアロピクス中級 20:25~21:10 井藤	中級クロール 20:00~20:30 梅村	ボールエクササイズ 20:00~20:15 岡田	ショートテニス フリータイム 20:00~20:30
シンキングボウル 20:45~21:30 ゆーこ	エアロピクス初級 20:30~21:00 桐野	中級背泳ぎ 20:00~20:30 佐々木		フットサル 19:45~21:00 守安	21:00	adidas adidas boxing 20:50~21:20 岡田	エアロピクス中級 20:25~21:10 井藤	マスターズスイム 20:45~21:15 梅村		バスケット ボール 20:45~22:00 浅田
	エアロピクスラン 中級 21:10~21:55 桐野	マスターズスイム 20:45~21:45 佐々木		バドミントン 21:10~22:10 稲垣	22:00	姿勢プラス 21:30~22:00 岡田	ヨガストレッチ 21:20~22:00 桐野			バスケットボール フリータイム 22:00~22:30
				バドミントン フリータイム 22:10~22:40	23:00					

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
	背すじピン! 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	姿勢プラス 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	姿勢 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	姿勢プラス 10:00~11:00 声田	姿勢プラス 9:45~10:15 中村	シェイプウォーキング 10:00~10:30 村田	姿勢 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	初級平泳ぎ 12:15~12:45 足立	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	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
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)	姿勢プラス 13:40~14:15 岡田	中級バタフライ 14:00~14:30 萩野		ショートテニス 14:00~15:00 中村
adidas adidas boxing 14:10~14:40 足立	背すじピン! 14:50~15:20 尾崎	中級バタフライ 14:15~14:45 小倉	姿勢 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)	15:00	エアロボード中級 15:05~15:45 池田	Zumba 14:25~14:55 田中(万)	チャレンジマスターズ 14:45~15:30 萩野		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	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	16:00	ルディックボール 15:55~16:25 上茶谷	アロマリラックス 15:30~16:00 山田	プライベート レッスン 15:45~16:15 萩野(有料)		フリータイム 16:00~16:45
姿勢プラス 16:45~17:20 尾崎				フリータイム 16:00~16:45	17:00	健康体操官定法 16:35~17:35 川上	姿勢プラス 16:10~17:10 声田			フリータイム 17:00~17:45
				フリータイム 17:00~17:45	18:00					フリータイム 18:00~18:45
姿勢プラス 18:45~19:15 尾崎				フリータイム 18:00~18:45	19:00	姿勢プラス 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 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	姿勢プラス 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	姿勢プラス 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	姿勢プラス 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	姿勢プラス 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
整理券 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)	姿勢プラス 15:25~16:10 声田	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
整理券 背すじピン! 16:20~16:50 中村	ストリート ダンス 15:20~16:30 MICCO	フリータイム 16:35~17:20		フリータイム 16:00~16:45	17:00	フットケア 16:00~16:30 片山				フリータイム 17:00~17:45
		フリータイム 17:30~18:15		フリータイム 17:00~17:45	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			フリータイム 18:00~18:30
				フリータイム 18:00~18:45	19:00		姿勢プラス 19:15~19:45 中村			フリータイム 18:00~18:30
				フリータイム 18:00~18:45	20:00	整理券 ひめトレ 19:55~20:15 中村	中級バタフライ 19:40~20:10 梅村			フリータイム 18:00~18:30
				フリータイム 18:00~18:45	20:00		みんなて泳ごう 20:20~21:05 梅村			フリータイム 18:00~18:30
				フリータイム 18:00~18:45	21:00					フリータイム 18:00~18:30
				フリータイム 18:00~18:45	22:00					フリータイム 18:00~18:30
				フリータイム 18:00~18:45	23:00					フリータイム 18:00~18:30

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)

《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、よろしく申し上げます。  
 代行者を事前に掲示物等でご案内します。

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。