



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  
2017.10/1 [日] ~

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	☆☆☆	★★★	水中で行うエアロピクスです。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
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スタートしてガイドキック(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めます。
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めます。
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めます。
バレーボール	60	☆☆☆	★★★★	試合形式でバレーボールを楽しめます。
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。
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

エアロピクス(有酸素系)プログラム

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
エアロピクス初級	30	☆☆☆	★★	主にジャンプ系の動作を組み合わせたプログラム構成のハイインパクト系エアロピクスです。
エアロピクス中級	45	☆☆☆	★★	
コリオエアロラン	45	☆☆☆☆	★★★★	ラテンの曲でフィットネス11曲ずつ振付り完結型のインターバル形式プログラムです。
ZUMBA	40:45 50:60	☆☆☆~ ☆☆☆☆	★★★~ ★★★★	
ラテンエアロ	30:50	☆☆☆	★★★	ラテ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。
エアロピクス入門	30	☆☆	★★	ジャンプ系の動作を抑え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。
エアロピクス初級	30:45	☆☆☆	★★	
エアロピクス中級	30:45 60	☆☆☆	★★	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。
コリオエアロ	60	☆☆☆☆	★★★★	
フィットネスフラ	40	☆☆☆	★★★	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。
エアロボード初級	30:40	☆☆☆	★★	
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	30:45	☆☆☆☆	★★	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	☆☆☆~ ☆☆☆☆	★★	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)
バランスボール	20:25	☆☆☆~ ☆☆☆☆	★★	
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	☆☆☆	★★★★	流れるような動きと呼吸法を学びます。
太極拳	80:90	☆☆☆	★★★★	
健康体操官定法	60	☆☆	★★	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。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	45:50 60	☆☆~ ☆☆☆☆	★★	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難易度のエクササイズ/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。初心者の方にもオススメです。
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	☆☆☆☆	★	肩甲骨の動きをほぐし、可動性を引き出しからリセットを行います。身体のこびりをほぐることでよりヨガのポーズが取りやすくなり、心と身体をリセットします。
ヨガストレッチ	40	☆☆	★~★★	簡単なヨガのポーズで呼吸に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	45	☆☆☆☆	★~★★	簡単なストレッチ、関節ほぐしと筋力トレーニングで、筋力・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音で神経を休めるプログラムです。
ストレッチ&シンキングボウル	45	☆	★	手足の末端を緩め、ストレッチをしてから寝転んでシンキングボウルの音を聴いていただきます。音の振動で心身を癒え疲れをとっていきます。
フットケア	30	☆☆	★	足の裏の全身への反射を利用して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。
整理券 背すじピン!	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。
整理券 ひめトレ	20	☆	★	骨盤底筋群を活性化(コアエクササイズ)をする事により、スタイルアップ、姿勢改善、ウエストシェイプ戻り補助を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  
○担当の代行者を立て、同レッスンを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。  
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場合がございます。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、よろしく申し上げます。

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60 9:50~10:50 松本	姿勢プラス45 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		10:00	姿勢プラス60 9:30~10:30 尾崎	健康ベア体操60 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20 11:00~11:20 尾崎	ヨガ入門40 10:25~11:05 田中(万)	はじめてスイミング 10:45~11:15 山田			11:00	コアメイキング30 10:40~11:10 尾崎		初級背泳ぎ 10:45~11:15 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30 11:35~12:05 尾崎	ZUMBA60 11:15~12:15 田中(万)	中級クロール 11:30~12:00 山田			12:00	ヒップス15 11:20~11:35 芦田	adidas adidas boxing 11:10~11:55 小倉	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
タフエアロボード30 12:15~12:45 中村	姿勢プラス40 12:25~13:05 岡田	初級バタフライ 12:15~12:45 荻野			12:00	ルディックボール30 11:45~12:15 尾崎	リラクゼーション ヨガ60 12:05~13:05 水戸守	アクアピクス入門 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
エアロピクス初級30 13:00~13:30 西下	整理券 ひめトレ 13:15~13:35 池田	初級クロール 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		13:00	ZUMBA60 12:25~13:25 石上	フィットネスフラ40 13:15~13:55 西下	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60 13:40~14:40 吾郷	エアロピクス中級60 13:45~14:45 嘉納	アクアピクス 13:50~14:20 西下			14:00	姿勢プラス30 13:35~14:05 芦田				
				ピンポン 14:00~15:00 中村	14:00		ダンベル体操30 14:05~14:35 小倉	初級バタフライ 14:00~14:30 山田		ショートテニス 14:00~15:00 中村
				ピンポン フリータイム 15:00~15:45	15:00	太極拳80 14:15~15:35 熊本	エアロピクス初級30 14:45~15:15 佐子	マスターズキック 14:45~15:15 山田	ボールエクササイズ15 14:45~15:00 竹原	ショートテニス フリータイム 15:00~15:45
				フリータイム 16:00~16:45	16:00	ルディックボール30 15:45~16:15 尾崎	バランスコーディネーション45 15:30~16:15 高橋	プライベート レッスン 15:30~16:00 山田(有料)		フリータイム 16:00~16:45
				フリータイム 17:00~17:45	17:00	健康促進体操60 16:25~17:25 高橋	姿勢プラス40 16:25~17:05 尾崎			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
				フリータイム 19:00~19:45	19:00					フリータイム 19:00~19:45
				フリータイム 19:15~19:45	19:00	姿勢プラス30 19:15~19:45 岡田	リセットヨガ50 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
				フリータイム 19:45~21:00 守安	20:00	タフエアロ ボード45 19:55~20:40 桐野	バレトン 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15 20:00~20:15 岡田	ショートテニス フリータイム 20:00~20:30
				フリータイム 21:10~22:10 稲垣	21:00	adidas adidas boxing 20:50~21:20 岡田		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
				フリータイム 22:10~22:40	22:00	姿勢プラス30 21:30~22:00 岡田	ヨガストレッチ40 21:20~22:00 桐野	プライベート レッスン 20:30~22:00 梅村(有料)		バスケットボール フリータイム 22:00~22:30
					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!30 9:20~9:50 芦田			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60 9:40~10:40 乾	姿勢プラス60 10:00~11:00 芦田	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 クールダウン 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60 10:00~11:00 芦田	姿勢プラス30 9:45~10:15 中村	シェイプウォーキング 10:00~10:30 村田	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 稲葉
バレトン 10:50~11:40 奥山	ダンベル体操30 11:10~11:40 池田	初級背泳ぎ 10:30~11:00 村田		ピンポン フリータイム 11:00~11:45	11:00	コリオエアロ60 11:10~12:10 小林	ピラティス45 11:10~11:55 SATOYO	はじめてスイミング 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
エアロピクス中級60 11:50~12:50 桐野	エアロピクス入門30 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40 12:20~13:00 小林	エアロピクス初級30 12:05~12:35 池田	初級クロール 11:30~12:00 村田	ボールエクササイズ15 12:00~12:15 山田	バレーボール 12:00~13:00 中村
エアロピクス初級30 13:00~13:30 村井(美)	エアロピクス入門30 12:30~13:00 村田	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25 13:10~13:35 芦田	マッスルビート35 12:45~13:20 岡田	初級平泳ぎ 12:15~12:45 足立		
コアメイキング20 13:40~14:00 足立	ストリート ダンス入門40 13:10~13:50 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70 13:45~14:55 喜多(加)	姿勢プラス35 13:40~14:15 岡田	アクアピクス 13:20~13:50 小林		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65 14:00~15:05 RUI	中級バタフライ 14:15~14:45 小倉	姿勢ウォームアップ クールダウン 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40 15:05~15:45 池田	みんなで腹筋15 15:05~15:20 芦田	中級バタフライ 14:00~14:30 荻野		ショートテニス 14:00~15:00 田中(雄)
背すじピン!30 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	16:00	エアロボード初級30 14:25~14:55 中村	アロマリラックス30 15:30~16:00 山田	プライベート レッスン 15:45~16:15 荻野(有料)		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30 15:35~16:05 中村	ベーシック ヨガ75 15:25~16:40 桐野			フリータイム 16:00~16:45	17:00	健康体操官足法60 16:35~17:35 川上	姿勢プラス60 16:10~17:10 芦田			フリータイム 16:00~16:45
姿勢プラス35 16:45~17:20 尾崎				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
エアロボード初級30 19:25~19:55 長尾	マッスルビート30 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 櫻	20:00	姿勢プラス30 19:30~20:00 岡田	マッスルビート30 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)
エアロピクス中級45 20:05~20:50 長尾	ストリート ダンス50 20:05~20:55 坂井	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	ラテンエアロ50 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
リラクゼーション ヨガ60 21:05~22:05 今村	コリオエアロボード45 21:05~21:50 金井	アクアピクス入門 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50 21:10~22:00 岡田	ストリート ジャズ50 21:00~21:50 KAEDE	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
		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					バスケットボール フリータイム 22:00~22:30

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40 9:45~10:25 上野	姿勢プラス50 9:45~10:35 芦田			ショートテニス 9:50~10:50 阿久根	10:00	姿勢プラス60 10:00~11:00 岡田	柔軟体操30 10:30~11:00 上茶谷			ショートテニス 10:00~11:00 柴田
ZUMBA40 10:35~11:15 上野	エアロピクス初級30 10:45~11:15 振角	シェイプウォーキング 10:15~10:45 尾崎		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45 11:20~12:05 長尾	エアロピクス初級45 11:15~12:00 桐野	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 11:00~11:45
エアロピクス初級45 11:30~12:15 振角	ストリート ダンス60 11:20~12:20 RUI	中級クロール 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30 12:15~12:45 長尾	姿勢プラス30 12:10~12:40 岡田	アクアピクス 12:00~12:30 村井(美)		ピンポン 12:00~13:00 柴田
コアメイキング25 12:30~12:55 尾崎	ひめトレ 12:35~12:55 中村	アクアピクス 12:00~12:30 村井(美)		バドミントン フリータイム 12:45~13:30	13:00	ダンベル体操30 12:55~13:25 岡田	スタンダード ヨガ60 12:50~13:50 河島	マスターズスイム 12:45~13:30 足立		ピンポン フリータイム 13:00~13:45
ダンベル体操30 13:10~13:40 尾崎	リラクゼーション ヨガ60 13:05~14:05 船山	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	エアロボード初級30 14:40~15:10 片山	ZUMBA50 14:45~15:35 田城	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
ラテンエアロ30 13:50~14:20 村井(美)	バレトン 14:15~15:15 奥山	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	エアロピクス初級30 15:20~15:50 片山	マッスルビート30 15:45~16:15 阿久根	スポーツ バドミントン 14:00~15:00 阿久根		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45 14:30~15:15 村井(美)	ストリート ダンス70 15:25~16:35 Hachi	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	フットケア30 16:00~16:30 片山		フリータイム 16:00~16:45		フリータイム 16:00~16:45
姿勢プラス45 15:25~16:10 芦田				フリータイム 16:35~17:20	17:00	姿勢プラス45 16:45~17:30 岡田		フリータイム 17:00~17:45		フリータイム 17:00~17:45
背すじピン!30 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 18:00~18:30
				スタンダード ヨガ60 18:00~19:00 田中(雅)	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)
				フリータイム 19:00~19:30	20:00	姿勢プラス30 19:15~19:45 中村	ひめトレ 19:55~20:15 中村	中級バタフライ 19:40~20:10 梅村		フットサル 19:00~20:30 佐々木
				フリータイム 20:00~20:30	21:00			みんなで泳ごう 20:20~21:05 梅村		バレーボール 20:40~21:40 西田(将)
				フリータイム 21:00~21:40	22:00					
				フリータイム 22:00~22:30	23:00					

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

【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。  
代行者を事前に掲示物等でご案内します。



# Hot Yoga Studio ビッグ・エスくずは

2017年11月

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	<b>担当変更</b> 10:30 ~ 11:15 HOTアクティブヨガ45 吉田インストラクター
11:00	<b>内容変更</b> 11:00 ~ 11:45 HOTアクティブヨガ45 中村(早)インストラクター	<b>内容変更</b> 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		<b>担当変更</b> 13:00 ~ 13:45 HOTアクティブヨガ45 中村(早)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)			<b>担当変更</b> 14:00 ~ 14:45 HOTリラックスヨガ45 中村(早)インストラクター	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)			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)	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	19:30 ~ 20:00 HOTストレッチ30 スタッフ(上茶谷)		<b>担当変更</b> 19:30 ~ 20:15 HOTアクティブヨガ45 近藤インストラクター	
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	<b>内容変更</b> 20:20 ~ 21:05 HOTアクティブヨガ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	19:45 ~ 20:30 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	<b>内容変更</b> 21:20 ~ 22:05 HOTリラックスヨガ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	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				21:45 ~ 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。

