



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

2018.1/3[水]~

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, アクアビクス入門, アクアビクス.

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 はじめてスイミング, 初級 クロール・背泳ぎ, 中級 クロール・背泳ぎ, 上級クロール, マスターズキック, チャレンジマスターズ, マスターズスイム, みんなで泳ごう, [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, スポーツバドミントン, ピンポン, バスケ初級, ピンポン初級, バスケボール, バレーボール, ソフトバレーボール, フットサル, ショートテニス, ショートテニス初級.

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 エアロビクスラン初級, エアロビクスラン中級, コリオエアロラン, ZUMBA, ラテンエアロ, エアロビクス入門, エアロビクス初級, エアロビクス中級, コリオエアロ, フィットネスフラ, 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, 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, みんなで腹筋, ヒップス, コアメイキング, バランスボール, ボールエクササイズ, ノルディックボール.

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 ストリートダンス入門, ストリートダンス, ストリートジャズ.

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, 健康体操官足法, 健康ペア体操, 健康促進体操, 柔軟体操, ヒラティス, バレトン, ヨガ入門, リラクゼーションヨガ, スタンダードヨガ, ペーシックヨガ, リセットヨガ, ヨガストレッチ, バランスコーディネーション, アロマリラククス, ストレッチ&シンキングボール, 姿勢ウォームアップ&クールダウン, 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。 代行者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、よろしくお願ひします。

Main schedule grid with columns for Day (月曜日, 火曜日), Time (09:00-23:00), 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.

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	ZUMBA45 11:10~11:55 谷内	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
	エアロビクス入門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	エアロビクス初級30 12:05~12:35 池田	エアロビクス初級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
エアロビクス中級60 11:50~12:50 桐野	姿勢プラス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 13:15~13:40 芦田	マッスルビート35 12:50~13:25 岡田	初級平泳ぎ 12:15~12:45 足立		バレーボール フリータイム 13:00~13:45
エアロビクス初級30 13:00~13:30 村井(美)	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	姿勢プラス30 13:50~14:20 岡田	太極拳入門70 13:45~14:55 喜多(加)	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)
エアロビクス初級30 13:40~14:00 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 15:00~15:40 池田	みんなで腹筋15 15:05~15:20 芦田	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
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 フリータイム 15:00~15:45	16:00	エアロボード中級40 15:00~15:40 池田	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)		フリータイム 16:00~16:45
整理券 背すじピン!30 14:50~15:20 尾崎	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 フリータイム 15:00~15:45	17:00	エアロボード中級40 15:00~15:40 池田	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)		フリータイム 16:00~16:45
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	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	18:00	健康体操官足法60 16:30~17:30 川上	姿勢プラス60 16:10~17:10 芦田			フリータイム 17:00~17:45
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	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	19:00	健康体操官足法60 16:30~17:30 川上	姿勢プラス60 16:10~17:10 芦田			フリータイム 17:00~17:45
姿勢プラス45 16:45~17:30 尾崎				フリータイム 17:00~17:45	20:00					フリータイム 17:00~17:45
				フリータイム 18:00~18:45	21:00					フリータイム 18:00~18:45
姿勢プラス30 18:50~19:20 尾崎				フリータイム 18:00~18:45	22:00					フリータイム 18:00~18:45
エアロボード初級30 19:30~20:00 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	23:00					
エアロビクス中級45 20:10~20:55 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		ラテンエアロ50 20:10~21:00 村井(美)	マッスルビート30 19:40~20:10 足立	初級バタフライ 20:00~20:30 富島		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	エアロボード45 21:05~21:50 金井	マスターズスイム 21:15~22:00 足立		バレーボール 20:45~22:00 佐々木		タフ エアロボード50 21:10~22:00 岡田	みんなで泳ごう 20:20~21:05 梅村	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
				バレーボール フリータイム 22:00~22:30						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45 10:15~11:00 上茶谷			ショートテニス 10:00~11:00 柴田
ZUMBA40 10:35~11:15 上野	エアロビクス初級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	エアロビクス初級45 11:15~12:00 桐野	マスターズスイム 10:30~11:30 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	中級クロール背泳ぎ 11:00~11:45 足立		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	エアロビクス初級45 11:15~12:00 桐野	中級背泳ぎ 11:45~12:15 足立		ピンポン 12:00~13:00 柴田
コアメイキング25 12:30~12:55 尾崎	整理券 ひめトレ 12:30~12:50 中村	アクアビクス 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	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30 13:10~13:40 尾崎	リラクゼーション ヨガ60 13:05~14:05 船山	マスターズスイム 12:45~13:30 足立		ピンポン 13:45~14:45 田中(雄)	14:00	ルディックボール30 14:00~14:30 上茶谷	ストリートダンス入門35 14:00~14:35 田城	初級バタフライ 14:00~14:30 小倉		スポーツ バドミントン 14:00~15:00 阿久根
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	エアロボード初級30 14:40~15:10 片山	ZUMBA50 14:45~15:35 田城	初級クロール 14:45~15:15 小倉		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)	エアロボード中級45 14:30~15:15 村井(美)	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30 15:20~15:50 片山	マッスルビート30 15:45~16:15 阿久根			フリータイム 16:00~16:45
姿勢プラス45 15:25~16:10 芦田	ストリート ダンス70 15:25~16:35 Hachi			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
整理券 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 17:00~17:45
				フリータイム 18:00~18:45	19:00					フリータイム 18:00~18:30
				フリータイム 18:00~18:45	20:00					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

【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、よろしくお願いいたします。
代行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

2018年3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 永井インストラクター	10:00 ~ 10:30 HOTストレッチ30 スタッフ(山田)	10:00 ~ 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 吉田インストラクター
11:00	11:00 ~ 11:45 HOTアクティブヨガ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		10:45 ~ 11:30 HOTリラックスヨガ45 黒田インストラクター	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				12:15 ~ 12:45 HOTストレッチ30 スタッフ(芦田)	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 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)			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	女性限定 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)	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	
20:00	19:35 ~ 20:20 HOTリラックスヨガ45 吉田インストラクター					
21:00	20:45 ~ 21:30 HOTアクティブヨガ45 田中(美)インストラクター	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	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リラックスヨガ45 映像レッスン	女性限定 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。