



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 2018.7/1 [日]～

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. Lists water aerobics programs like アクアウォーキング, 水中ストレッチ, etc.

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. Lists swimming lessons like はじめてスイミング, 初級クロール, etc.

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. Lists indoor sports programs like バドミントン, ピンポン, バスケットボール, etc.

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. Lists aerobic programs like エアロビクスラン, コリオエアロ, ZUMBA, etc.

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. Lists resistance programs like マッスルビート, ダンベル体操, ヒップス, etc.

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. Lists dance 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, etc.

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. Lists body improvement programs like 姿勢プラス, 太極拳入門, 健康体操, etc.

＜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、よろしくお願い申し上げます。

Main schedule grid with columns for Day (月曜日, 火曜日), Studio (スタジオA, B), Pool, Aerobic, and Arena, and rows for Time (09:00 to 23:00). Contains 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 岡田	姿勢ウォームアップ クールダウン 10:00~10:20 幸本	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 藤原	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	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 難波		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60 11:50~12:50 桐野	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 山田		ショートテニス 初級 12:00~13:00 小倉	12:00	コリオエアロ60 12:05~13:05 小林	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 難波	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	上級クロール 12:45~13:15 山田		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	アクアビクス 13:20~13:50 小林		バレーボール フリータイム 13:00~13:45
NEW UBOUND 13:40~14:10 小倉	ストリート ダンス65 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 14:00~15:00 中村	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 萩野		ショートテニス 14:00~15:00 中村
背すじピン!30 15:00~15:30 池田	ベーシック ヨガ75 15:25~16:40 桐野	中級バタフライ 14:15~14:45 難波		バドミントン初級 14:00~15:00 中村	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	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30 15:40~16:10 中村	姿勢プラス45 16:45~17:30 中村	中級平泳ぎ 15:00~15:30 難波		バドミントン フリータイム 15:00~15:45	16:00	健康体操官定法60 15:55~16:55 川上	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 萩野(有料)		フリータイム 16:00~16:45
				フリータイム 16:00~16:45	17:00		姿勢プラス60 16:10~17:10 芦田			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
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 中村	中級クロール 19:50~20:20 富島		バドミントン 19:00~20:00 野田	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 中村	初級平泳ぎ 19:15~19:45 富島		ピンポン 19:00~20:00 中村
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	アクアビクス入門 20:30~21:00 梅村		バドミントン フリータイム 20:00~20:30	21:00	ラテンエアロ45 20:15~21:00 村井(美)	adidas boxing 20:20~20:50 岡田	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	コリオエアロボード50 21:05~21:55 金井	マスターズスイム 21:15~22:00 小倉		バレーボール 20:45~22:00 稲垣	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 上田
				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	シェイプウォーキング 10:15~10:45 小倉		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 阿久根
ZUMBA40 10:35~11:15 上野	エアロビクス初級30 10:45~11:15 振角	中級クロール背泳ぎ 11:00~11:45 難波		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50 11:15~12:05 長尾	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 小倉		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	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 幸本	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	中級背泳ぎ 11:45~12:15 小倉		ピンポン 12:00~13:00 野田
コアメイキング25 12:30~12:55 阿久根	ひめトレ 12:30~12:50 中村	マスターズスイム 12:45~13:30 難波		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	中級平泳ぎ 12:30~13:00 小倉		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 阿久根	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 難波		ピンポン 13:45~14:45 中村	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 難波		ピンポン フリータイム 14:45~15:30	15:00	adidas boxing 14:40~15:10 岡田	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)	スタンダード ヨガ60 18:00~19:00 田中(雅)	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	エアロボード初級30 15:20~15:50 田村	NEW FATBURN 15:45~16:15 岡田			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 水原 楓			フリータイム 16:35~17:20	17:00	姿勢プラス45 16:45~17:30 岡田	マッスルビート 16:30~17:00 阿久根			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 18:00~18:45	19:00					フリータイム 18:00~18:30
NEW UBOUND 19:00~19:45 小倉	姿勢プラス30 19:15~19:45 中村	初級クロール 19:00~19:30 梅村		フットサル 19:00~20:30 山下	20:00		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 山下
				フットサル 19:00~20:30 山下	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 中村

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 (岡田さ)	10:10 ~ 11:10 HOTリラックスヨガ60 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 高野インストラクター	10:30 ~ 11:15 HOT代謝アップヨガ45 吉田インストラクター
11:00	11:00 ~ 11:45 HOT肩こり改善ヨガ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 ~ 11:45 HOTリラックスヨガ60 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ヨガフローベーシック45 香淑インストラクター	13:30 ~ 14:30 HOTリラックスヨガ60 ミチルインストラクター		13:00 ~ 14:00 HOT代謝アップヨガ60 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> 15:00 ~ 15:30 HOTストレッチ30 スタッフ (幸本)		14:15 ~ 15:00 HOT肩こり改善ヨガ45 中村 (早) インストラクター	<b>担当変更</b> 14:15 ~ 14:45 HOTストレッチ30 スタッフ (辰己)	14:00 ~ 14:45 HOTアクティブヨガ45 喜田インストラクター
15:00	15:10 ~ 15:55 HOTアクティブヨガ45 吾郷インストラクター		15:25 ~ 16:25 HOTアクティブヨガ60 香淑インストラクター		15:00 ~ 16:00 HOTヨガフローベーシック60 増田インストラクター	15:10 ~ 15:55 HOTリラックスヨガ45 喜田インストラクター
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		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 (藤原)			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 ~ 20:15 HOTアクティブヨガ60 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)	19:15 ~ 20:00 HOTアクティブヨガ45 吉田インストラクター	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リフレッシュヨガ45 吉田インストラクター		20:15 ~ 21:00 HOTアクティブヨガ45 前田インストラクター	20:15 ~ 21:00 HOT代謝アップヨガ45 吉田インストラクター		
21:00	20:45 ~ 21:45 HOT体幹ヨガ60 田中 (美) インストラクター	20:30 ~ 21:15 HOT代謝アップヨガ45 中村 (早) インストラクター	<b>女性限定</b> 21:15 ~ 22:00 HOT肩こり改善ヨガ45 前田インストラクター			
22:00						



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。