

# スタジオ

2017年1月～

bigS スポーツクラブ ビッグ・エス松江  
**プログラムスケジュール**

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
月	10:20 ストレッチ 10分 😊	10:40 姿勢プラス 30分 😊中岡	11:15 健美操 45分 😊石倉	12:10 快活楽楽倶楽部 60分 😊中岡	13:30 ダンスエアロ 60分 😊金坂	14:40 タオル 20分 😊小林		16:30～18:15 ジュニア ヒップホップ YOJI		19:30 エアロボード 30分 😊藤原	20:10 初級 45分 😊金坂	21:05 SP 20分 😊藤原	
火	10:20 ストレッチ 20分 😊	10:50 リラックスヨガ 60分 😊高宮	12:10 ZUMBA 30分 😊高宮	12:50 ボクシング 30分 😊三成	13:30 SP 20分 😊藤原	14:00 フラダンス 60分 😊武良		16:30～18:30 ジュニア 体育スクール スタッフ	19:00 チューブ&ダンベル 45分 😊藤原	19:55 エアロピクス中級 45分 木村	20:50 キムタカ 30分 木村	21:30 お腹 15分 😊藤原	
木	10:20 ストレッチ 20分 😊	10:45 インナー 20分 😊	11:10 初級 30分 😊山下	11:50 太極舞 45分 😊田中	12:45 ベリーダンス 45分 😊生田	13:40 健美操 45分 😊石倉	14:35 ボール 20分 😊中岡	16:30～17:15 ジュニア チアダンススクール 生田	18:45 コア 20分 😊小林	19:15 健美操 45分 😊石倉	20:10 ZUMBA 30分 😊AKIKO	20:50 ハタヨガ 45分 😊松原	
金	10:20 ストレッチ 20分 😊	10:50 入門 20分 😊金坂	11:15 ダンスエアロ 60分 😊金坂	12:30 タオル 20分 😊小林	13:00 ハタヨガ 45分 😊高宮	14:00 ラテンエアロ 60分 上田		16:30～18:30 ジュニア 体育スクール スタッフ	19:00 入門 20分 😊山下	19:30 シンプルヨガ 30分 😊松原	20:10 エアロボード 30分 😊山下	20:50 キムタカ 30分 木村	
土	10:20 ストレッチ 20分 😊	11:00 ダンスエアロ 60分 😊金坂	12:10 ピラティス 45分 😊田中		14:00 チューブ& ダンベル45分 😊藤原		15:30～17:15 ジュニア ヒップホップ MAYU		19:00 ボール 20分 😊内田	19:30 お楽しみBOX 45分 週替わり	20:25 姿勢プラス 30分 😊内田		2016/12/17
日	10:20 ストレッチ 30分 😊	11:00 チューブ&ダンベル 45分 😊藤原	11:55 SP 20分 😊藤原		14:00 お楽しみBOX 週替わり		15:30～17:15 ジュニア ヒップホップ リッキー		★ 休館日・・・毎週水曜日 ★ 都合により担当者を変更する場合があります。				



どなたでもご参加頂ける  
マークをつけました

## リラククス

プログラム名	難度	内容
ストレッチ 20分		体を元気にするストレッチ体操です。
インナーストレッチ 20分		肩こりや四十・五十肩予防にとっても効果的！

## コンディショニング

タオル（サラッとドライタオル体操） ★ビッグ・エスオリジナル 20分		サラッとドライタオルを利用しながら各関節をほぐしていきます。 柔軟性の向上・機能向上効果が望めます。
ストレッチポール（SP） 限定18名 20分		円柱のポールを使って体の歪みを 整え、コリもほぐします。
ひめトレ 15分		ひめボールを使い 骨盤底筋群をしめ、ぽっこりお腹を解消します。

\*ストレッチポールに参加ご希望の方は、フロントまでお申し出下さい。



## ヨガ・ピラティス

ピラティス 45分		バレエやヨガの要素を取り入れ身体の内部の筋力を鍛え、 身体のバランスを回復します。
ハタヨガ 45分		ヨガの原理に基づいた新しいヨガで、姿勢・身体のライン・ 脂肪燃焼、機能的な身体作り、精神的な安定を目指します。
リラククスヨガ オススメ 45分		ヨガのポーズと呼吸法で心身の 調節をはかります。

## ダンス

フラダンス 60分		初心者大歓迎！フラダンスの優雅な 動きをあなたも体験してみましょう。
ZUMBA 30分		ラテンの動きをベースに様々なステップを 組み込んでます。しっかり脂肪燃焼します。
ベリーダンス 45分		ベリー（腹部）を使った踊りが特徴のダンスです。 ウエストやヒップを引き締めたい方に最適です。
太極舞 45分		中国的な音楽に合わせ、ゆっくりリズムに合わせて動きます。 リンパの流れの促進と内臓の強化にもつながります。



…どなたでもご参加できます

## エアロ

プログラム名	強度	難度	内容
入門（エアロビクス入門） 20分	☆		初めての方も慣れた方も みんなが楽しめるクラス
初級（エアロビクス初級） 30分	☆☆	★★	初心者向けのエアロビクス
ダンスエアロ 60分	☆☆☆	★★★★	中級者向けのエアロビクス
コリオエアロ 60分	☆☆☆☆	★★★★★	上級者向けのエネルギッシュエアロ！
ラテンエアロ 60分	☆☆	★★	ウエスト引き締めるならこのクラス 今、女性に大人気のプログラム！


## ボード

エアロボード 30・45・60分	☆☆	★★	ステップ台を使った初級者向けの エアロビクス
---------------------	----	----	---------------------------


## トレーニング

チューブ&ダンベル 30分・45分		自体重やボールなどを使って、普段使わない気になる部分を 引き締めます。
お腹（トレーニングタイムお腹） 15分		お腹周りを集中的に引き締めるトレーニングです。
コアメイキング ★ビッグ・エスオリジナル 20分		スタビライゼーションという安定性を保ちながら四肢の動作を行うことで 深層筋を活性化し、姿勢改善・バランス能力を向上させます。
ボール(リズム) 20分		小さなボールを使いからだの軸となる筋肉を鍛えます。 姿勢改善・たるみの引き締めにも効果的です。
キムタカトレーニング 30分		エアロで体をあたたためてからの 肉体改造トレーニングをします。


## 格闘技

ボクシング 30分		パンチを中心とした動きで、背中・ ウエストをシェイプアップします。
--------------	---	--------------------------------------



## 姿勢

姿勢プラス ★ビッグ・エスオリジナル 30分・45分		姿勢を整え、改善するクラスです。 全身の筋肉のバランスを整えます。
-------------------------------	---	--------------------------------------

## その他

健美操 45分		つぼや経絡を刺激するゆったりした 中国のストレッチ体操です。
快活楽楽倶楽部 60分	有料	※「100歳まで背筋ピン」を目標とした 大人向けの運動スクールです。

# プール

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
月		11:15 アクア ウォーキング 三成	11:50 週替わり 余村		13:30 ショート アクア 三成	14:05 フィン スイム 余村	←ジュニアスイミング・選手→ 2コース利用 5コース利用					20:15 初級 クロール 安達	
火	 ジュニア スイミング	11:15 フィン スイム 安達	11:50 しっかり アクア45 木村		13:30 アクア ウォーキング 余村	14:05 初級 クロール 三成	←ジュニアスイミング・選手→ 2コース利用 5コース利用					20:00 ふみふみ アクア 小林	20:45 マスターズ スイム60 中尾
木		11:15 1月初級クロール 2月初級平泳ぎ 3月初級背泳ぎ 余村	11:50 アクア ウォーキング 岩田		13:30 フィン スイム 余村	14:05 初級 背泳ぎ 三成	←ジュニアスイミング・選手→ 2コース利用 5コース利用					20:15 マスターズ スイム45 西田	
金		11:15 腰痛 改善水泳 安達	11:50 フィン スイム 余村		13:30 ふみふみ アクア 小林	14:05 初級 バタフライ 三成	←ジュニアスイミング・選手→ 2コース利用 5コース利用					20:15 初級 バタフライ 安達	
土	←ジュニアスイミング→ 3コース利用			←ジュニアスイミング・選手→ 3コース利用									

## 5コース利用可能

特別イベントで使用することもございます

※休館日・・・毎週水曜日

2016/12/17

- \* 都合によりプログラム、担当者が変更することがございます。
- \* レッスンにより2または3コース使うレッスンもございます。
- \* ジュニアスイミング・選手クラスにて共用させていただく時間帯がございます。
- \* 火曜日20:45のマスターズと木曜日20:15のマスターズは代行できません。ご理解の程、お願い申し上げます。

年中温水プールで  
安心です

水の中でからだに  
無理なく運動しましょう

天然温泉のジャグジーで  
ほっとリラックス♪

## 泳法系

クラス	時間(分)	内容
初級クロール	30	クロールで25M泳げるようになる初心者クラスです。
初級背泳ぎ	30	背泳ぎの初歩から、正しいフォームまで練習するクラスです。
初級平泳ぎ	30	平泳ぎの初歩から、正しいフォームまで練習するクラスです。
初級バタフライ	30	バタフライの初歩から、正しいフォームまで練習するクラスです。
マスターズ	45/60	マスターズ等の試合を目指しレベルアップを図るクラスです。
週替わり	30	参加していただいた方の泳ぎに対してアドバイスをさせていただきます。
フィンスイム	30	フィンを使用して泳ぎの基礎練習を習得するクラスです。泳げない方もご参加いただけます。

## 水中運動系

クラス	時間(分)	内容
アクアウォーキング	30	水中で気持ちよく全身運動を行うクラスです。膝や腰に衝撃がなくシェイプアップできます。
アクアビクス	30	しっかり動いて心肺機能向上や脂肪燃焼する水中エアロビクスです。
腰痛改善水泳	30	腰痛緩和を目的とした水中動作を身につけます。泳げない方でもご参加いただけます。
フィンスイム	30	フィン(足ひれ)を利用して楽に泳ぎながら脂肪燃焼できるクラスです。
ふみふみアクア	30	音楽のリズムに合わせて水を踏み込む動作を行います。下半身の強化・脂肪燃焼に効果的です。まさに痩せる為の水中ウォーキングです。

～お願い～



**水質保全の為、化粧や整髪料を落としてからご利用ください。  
コースの途中での横切りは接触事故の可能性があるので遠慮ください。**