

2017年4月～  
スタジオ

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

|    | 月  | 火                                       | 木                                    | 金                                       | 土                                       | 日                                      |
|----|--|---|--------------------------------------|---|---|--|
| 10 | 😊 ストレッチ<br>10:20～10:30<br>姿勢プラス<br>中間<br>10:40～11:10 | 😊 ストレッチ<br>10:20～10:40                  | 😊 ストレッチ<br>10:20～10:40               | 😊 ストレッチ<br>10:20～10:40                  | 😊 ストレッチ<br>10:20～10:40                  | 😊 ストレッチ<br>10:20～10:40                 |
| 11 | 😊 健美操<br>石倉<br>11:15～12:00                           | 😊 リラックスヨガ<br>高宮<br>10:50～11:50          | 😊 ポクシング<br>三成<br>11:10～11:40         | 😊 ダンスエアロ<br>金坂<br>11:15～12:15           | 😊 ダンスエアロ<br>金坂<br>11:00～12:00           | 😊 お楽しみBOX<br>週替わり<br>11:00～            |
| 12 | 😊 快活楽楽倶楽部<br>中間<br>12:10～13:10                       | 😊 ZUMBA<br>高宮<br>12:10～12:40            | 😊 太極舞<br>田中<br>11:50～12:35           | 😊 タオル 小林<br>12:30～12:50                 | 😊 ピラティス<br>田中<br>12:10～12:55            |  |
| 13 |  | 😊 SP 三成<br>12:50～13:10                  | 😊 ベリーダンス<br>生田<br>12:45～13:30        | 😊 ハタヨガ<br>高宮<br>13:00～13:45             |   |  |
| 14 | 😊 ダンスエアロ<br>金坂<br>13:30～14:30                        | 😊 初級<br>山下<br>13:20～13:50               | 😊 健美操<br>石倉<br>13:40～14:25           | 😊 ラテンエアロ<br>上田<br>14:00～15:00           | 😊 ハタヨガ<br>MIHO<br>14:00～14:45           | 😊 お楽しみBOX<br>週替わり<br>14:00～15:00       |
| 15 | 😊 タオル 小林<br>14:40～15:00                              | 😊 フラダンス<br>武良<br>14:00～15:00            | 😊 ボール 中間<br>14:35～14:55              |   | 😊 テアダンス<br>スクール<br>生田<br>15:30～16:15    | 😊 ジュニア<br>ヒップホップ<br>リック<br>15:30～17:15 |
| 16 |  |   |                                      |   |   |  |
| 17 | 😊 ジュニア<br>ヒップホップ<br>YOJI<br>16:30～18:15              | 😊 ジュニア<br>体育スクール<br>スタッフ<br>16:30～18:30 | 😊 テアダンス<br>スクール<br>生田<br>16:30～17:15 | 😊 ジュニア<br>体育スクール<br>スタッフ<br>16:30～18:30 | 😊 ジュニア<br>ヒップホップ<br>RIHO<br>16:30～17:15 |  |
| 18 |  |   |                                      |   |   |  |
| 19 | 😊 入門 金坂<br>19:00～19:20                               | 😊 初級<br>山下<br>19:00～19:45               | 😊 コア 小林<br>18:45～19:05               | 😊 入門 山下<br>19:00～19:20                  | 😊 ボール 内田<br>19:00～19:20                 |  |
| 20 | 😊 ダンスエアロ<br>金坂<br>19:30～20:15                        | 😊 エアロピクス中級<br>木村<br>19:55～20:40         | 😊 健美操<br>石倉<br>19:15～20:00           | 😊 シンプルヨガ<br>松原<br>19:30～20:00           | 😊 お楽しみBOX<br>週替わり<br>19:30～20:15        |  |
| 21 | 😊 SP 小林<br>20:25～20:45                               | 😊 キムタカ<br>木村<br>20:50～21:20             | 😊 ZUMBA<br>AKIKO<br>20:10～20:40      | 😊 エアロボード<br>山下<br>20:10～20:40           | 😊 姿勢プラス<br>内田<br>20:25～20:55            |  |
| 22 |  |   | 😊 ハタヨガ<br>松原<br>20:50～21:35          | 😊 キムタカ<br>木村<br>20:50～21:20             |   | 😊 どなたでもご参加頂ける<br>マークをつけました             |

★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。

プール

|    | 月                                  | 火                                | 木  | 金                                   | 土                       | 日                             |
|----|------------------------------------|----------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| 10 |                                    | 😊 ジュニア<br>スイミング                  |  |                                     |                         | ↑ ジュニア<br>スイミング<br>3コース<br>利用 |
| 11 | 😊 アクアウォーキング<br>三成<br>11:15～11:45   | 😊 フィンスイム<br>安達<br>11:15～11:45    | 4月 背泳ぎ<br>5月 クロール<br>6月 平泳ぎ<br>余村<br>11:15～11:45 | 😊 腰痛改善水泳<br>安達<br>11:15～11:45       |                         |                               |
| 12 | 😊 週替わり<br>余村<br>11:50～12:20        | 😊 アクアピクス45<br>木村<br>11:50～12:35  | 😊 アクアウォーキング<br>岩田<br>11:50～12:20                 | 😊 フィンスイム<br>余村<br>11:50～12:20       |                         |                               |
| 13 |                                    |                                  |  |                                     |                         |                               |
| 14 | 😊 ショートアクア<br>三成<br>13:30～14:00     | 😊 アクアウォーキング<br>余村<br>13:30～14:00 | 😊 フィンスイム<br>余村<br>13:30～14:00                    | 😊 ふみふみアクア<br>小林<br>13:30～14:00      |                         |                               |
| 15 | ↑ ジュニア<br>スイミング<br>・選手↓            | ↑ ジュニア<br>スイミング<br>・選手↓          | ↑ ジュニア<br>スイミング<br>・選手↓                          | ↑ ジュニア<br>スイミング<br>・選手↓             | ↑ ジュニア<br>スイミング<br>・選手↓ | ↑ ジュニア<br>スイミング<br>・選手↓       |
| 16 |                                    | 5<br>コース<br>利用                   | 6<br>コース<br>利用                                   | 6<br>コース<br>利用                      | 6<br>コース<br>利用          | 6<br>コース<br>利用                |
| 17 |                                    | 2<br>コース<br>利用                   | 2<br>コース<br>利用                                   | 2<br>コース<br>利用                      | 2<br>コース<br>利用          | 2<br>コース<br>利用                |
| 18 |                                    |                                  |  |                                     |                         |                               |
| 19 |                                    |                                  |  |                                     |                         |                               |
| 20 | 😊 マスターズ スイム60<br>中尾<br>20:15～21:15 | 😊 ふみふみアクア<br>小林<br>20:00～20:30   | 😊 マスターズ スイム45<br>西田<br>20:15～21:00               | 😊 初級バタフライ&クロール<br>安達<br>20:15～20:45 |                         |                               |
| 21 |                                    |                                  |  |                                     |                         |                               |

↑ ジュニアスイミング・選手↓  
3コース利用

↑ ジュニアスイミング・選手↓  
3コース利用

2017/3/30

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  
\* 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コース使用するレッスンがございます。  
\* ジュニアスイミング・選手クラスと共用させていただく  
時間帯がございます。