

スタジオ

bigS スポーツクラブ ビッグ・エス松江

2017年7月～プログラムスケジュール

	月	火	水	金	土	日	
10	😊 ストレッチ 10:20~10:35 姿勢プラス 中間 10:40~11:10	😊 ストレッチ 10:20~10:40	😊 ストレッチ 10:20~10:40	😊 ストレッチ 10:20~10:40	😊 ストレッチ 10:20~10:40	😊 ストレッチ 10:30~10:50	
11	😊 リラックスヨガ 高宮 10:50~11:50	😊 インナー 10:45~11:05	😊 ボクシング 三成 11:10~11:40	😊 入門 金坂 10:50~11:10	ダンスエアロ 金坂 11:00~12:00	お楽しみBOX 週替わり 11:00~	
12	😊 ZUMBA 高宮 12:10~12:40	😊 SP 三成 12:50~13:10	😊 太極舞 田中 11:50~12:35	😊 タオル 小林 12:30~12:50	😊 ピラティス 田中 12:10~12:55		
13	😊 からだバー 中間 13:20~13:50	😊 初級 山下 13:20~13:50	😊 ピラティス 生田 12:45~13:30	😊 ハタヨガ 高宮 13:00~13:45			
14	😊 ダンスエアロ 金坂 14:00~15:00	😊 フラダンス 武良 14:00~15:00	😊 健美操 石倉 13:40~14:25	😊 ラテンエアロ 上田 14:00~15:00	😊 ハタヨガ MIHO 14:00~14:45	お楽しみBOX 週替わり 14:00~15:00	
15					チアダンス スクール 生田 15:30~16:15	ジュニア ヒップホップ リッキー 15:30~17:15	
16	ジュニア ヒップホップ YOJI 16:30~18:15	ジュニア 体育スクール スタッフ 16:30~18:30	チアダンス スクール 生田 16:30~17:15	ジュニア 体育スクール スタッフ 16:30~18:30			
17							2017/6/15
18							
19	😊 入門 金坂 19:30~19:50	😊 サークット トレーニング 山下 19:00~19:45	😊 コア 小林 18:45~19:05	😊 エアロボード 山下 19:30~20:00	😊 ポール 内田 19:00~19:20	お楽しみBOX 週替わり 19:30~20:15	
20	😊 ダンスエアロ 金坂 20:05~20:50	😊 エアロピクス中級 木村 19:55~20:40	😊 健美操 石倉 19:15~20:00	😊 ZUMBA AKIKO 20:10~20:40	😊 入門ヨガ 松原 20:10~20:40	😊 姿勢プラス 内田 20:25~20:55	
21	😊 SP 小林 21:00~21:20	😊 キムタカ 木村 20:50~21:20	😊 ハタヨガ 松原 20:50~21:35	😊 キムタカ 木村 20:50~21:20			😊 どなたでもご参加頂ける マークをつけました
22							★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

bigS スポーツクラブ ビッグ・エス松江

2017年7月～プログラムスケジュール

	月	火	水	金	土	日	
10		ジュニア スイミング					↑ ジュニア スイミング 3 コース 利用
11	アクアウォーキング 三成 11:15~11:45	フィンスイム 安達 11:15~11:45	7月 平泳ぎ 8月 背泳ぎ 9月 クロール 余村 11:15~11:45	腰痛改善水泳 安達 11:15~11:45			
12	週替わり 余村 11:50~12:20	アクアピクス45 木村 11:50~12:35	アクアウォーキング 岩田 11:50~12:20	フィンスイム 余村 11:50~12:20			
13							↑ ジュニア スイミング・選手 ↓ 3 コース 利用
14	ショートアクア 三成 13:30~14:00	アクアウォーキング 余村 13:30~14:00	フィンスイム 余村 13:30~14:00	ふみふみアクア 小林 13:30~14:00			
15	↑ ジュニア スイミング・選手 用2 コース 利	↓ ジュニア スイミング・選手 用2 コース 利	↓ ジュニア スイミング・選手 用2 コース 利	↓ ジュニア スイミング・選手 用2 コース 利			
16							
17							
18							
19							
20	マスターズ スイム60 中尾 20:15~21:15	ふみふみアクア 小林 20:00~20:30	マスターズ スイム45 西田 20:15~21:00	初級バタフライ &クロール 安達 20:15~20:45			
21							
22							特別イベントで 使用することも ございます。

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。

2017/6/15

※休館日...毎週水曜日
※お急ぎの方には、担当者が変更される場合がございます。
※レギュレーションが、運営スケジュールと異なる場合があります。
※施設が、異なります。