

2017 年 7月～9月

姿勢＆スポーツクラブ ビッグ・エス緑

	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日						
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール				
9:00		サーキットトレーニング30 9:30～10:00 田中 奈都代			ボディコンディショニング15 9:20～9:35 加藤 直田美					チケット	1週目:膝痛・むくみ改善 2週目:腰痛改善 3週目:背面(肩・背・臀部) 4週目:肩こり改善			ジュニア スイミング					9:00			
10:00	姿勢プラス40 10:20～11:00 石川 史朗	チケット	中級バタフライ30 10:00～10:30 棚山 典宏	チケット	エアロビクス初級40 9:40～10:20 近藤 純子	ウォーク&ジョグ20 10:00～10:20 棚山 典宏		チケット	コリオエアロ60 9:50～10:50 村岡 雅恵	みんなで泳ごう45 10:15～11:00 棚山 典宏	定員制	ボディメンテナ ンスケア40 10:40～11:20 RUMI	チケット	エアロボード初級40 9:40～10:20 RUMI	アクアウォーキング20 10:00～10:20 岡 英樹	エアロビクス初級60 9:50～10:50 山中 佐百合	チケット	コース制限あり 利用可能コース ◎9:15～10:15 スイム1コース ウォーク半コース	エアロボード初級30 10:00～10:30 RUMI	10:00		
11:00			ベビースイミング 11:00～12:00 コース制限あり		チケット		ベビースイミング 11:00～12:00 コース制限あり	チケット	ザ・スロー リンパドレナーージュ60 11:10～12:10 戸田 百香	アクアビクス45 11:15～12:00 井上 富子	姿勢プラス30 11:30～12:00 石川 史朗			トレニングタイム【お腹】15 11:00～11:15 上原 薫希	チケット	ベリードダンス初級60 11:00～12:00 Ceyda	◎10:15～11:30 スイム1コース ウォーク半コース ◎11:30～12:30 スイム1コース ウォーク半コース	姿勢プラス40 10:50～11:30 尾関 宏昭	エアロボード中級60 10:45～11:45 RUMI	やわらぎウォーキング20 11:00～11:20 小柳 嵐士 交替わりプログラム初級30 11:30～12:00 小柳 嵐士	11:00	
12:00								NEW	からだバー30 12:30～13:00 服部 亮江	定員制	マッスルビート30 12:20～12:50 尾関 宏昭	チケット	ヨガ60 12:10～13:10 長谷川 裕美子	ZUMBA40 12:20～13:00 鳥居 玲子	アクアビクス45 12:15～13:00 望月 亜紀		みんなで泳ごう30 12:45～13:15 棚山 典宏		ヨガ60 12:00～13:00 RUMI	1週目:クロール 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:バタフライ 5週目:4種目 フィンフリータイム60 12:30～13:30	12:00	
13:00	チケット	チケット	初級平泳ぎ30 13:10～13:40 岡 英樹	チケット	ヨガ60 12:30～13:30 八神 純子				adidas boxing40 13:00～13:40 尾関 宏昭					チケット		フラダンス40 13:00～13:40 山下 ひろみ	バレトン40 13:00～13:40 山崎 陽子	ジュニア スイミング	adidas boxing40 13:20～14:00 尾関 宏昭	チケット	RITMOS60 13:10～14:10 宮下 恵	13:00
14:00	RITMOS40 14:15～14:55 宮下 恵	チケット	プライベートレッスン 14:00～14:30 宮木 雅子	定員制	姿勢プラス40 13:40～14:20 近藤 純子	ラテンエアロ40 13:40～14:20 廣間 貴美子		チケット	ヨガ60 13:50～14:50 八神 純子	MEGA DANZ60 13:50～14:50 堀 あおい	チケット				エアロビクス初級40 13:55～14:35 山崎 陽子			コース制限あり 利用可能コース ◎13:30～14:30 スイム1コース ウォーク半コース	プライベートレッスン 14:10～14:40 小柳 嵐士	有料	14:00	
15:00	姿勢プラス40 15:10～15:50 石川 史朗	チケット			青すじピン！ 30 14:30～15:00 石川 史朗	太極拳60 14:30～15:30 安藤 美幸		定員制	青すじピン！ 30 15:00～15:30 石川 史朗	エアロビクス中級40 15:05～15:45 光岡 ひとみ				ジュニア スイミング				◎14:30～16:30 ご利用できません	マッスルビート40 15:15～15:55 中村 悠太郎		15:00	
16:00									姿勢プラス30 16:00～16:30 石川 史朗										姿勢プラス40 16:15～16:55 尾関 宏昭		16:00	
17:00									ダンススクール 17:00～17:50												17:00	
18:00	ダンススクール 18:00～19:00		ジュニア マスター コース		ダンススクール 18:00～19:00		ジュニア マスター コース		ダンススクール 18:00～19:00												18:00	
19:00	姿勢プラス30 19:15～19:45 尾関 宏昭	エアロボード初級40 19:10～19:50 RUMI		定員制	ZUMBA40 19:15～19:55 松岡 久美子				RITMOS40 19:15～19:55 宮下 恵												19:00	
20:00	ソフトピラティス40 20:00～20:40 RUMI	エアロビクス初級40 20:00～20:40 松原 きくみ	アクアビクス45 20:00～20:45 長谷川 由美子	青すじピン！ 30 20:00～20:30 杉山 さり	マッスルビクス40 20:10～20:50 金沢 とも子	アクアウォーキング30 20:20～20:50 道江 碧惟		エアロビクス初級40 20:05～20:45 山崎 貴之	マッスルビクス40 20:05～20:45 宮下 恵	中級バタフライ30 20:20～20:50 岡 英樹	チケット	ヨガ60 20:15～21:15 長谷川 裕美子	チケット	エアロビクス中級60 20:30～21:30 岡本 浩史	ウォーク&ジョグ30 20:20～20:50 吉川 悠斗					20:00		
21:00	スタンダードヨガ40 20:50～21:30 RUMI	ZUMBA40 20:50～21:30 鳥居 玲子	みんなで泳ごう30 20:55～21:25 鈴木 梨絵	チケット	Q-Ren60 21:00～22:00 金沢 とも子	チケット	ヒップホップ60 21:00～22:00 NOBUTO	初級クロール30 21:00～21:30 岡 英樹	ヘルシーヨガ40 21:00～21:40 近藤 純子	コリオエアロ60 21:00～22:00 山崎 貴之	フィンフリータイム60 21:00～22:00				みんなで泳ごう45 21:00～21:45 棚山 典宏					21:00		
22:00			プライベートレッスン 21:40～22:10 鈴木 梨絵																		22:00	
※ チケット マークは正会員Bの方は有料プログラムとなります。 ※ 定員制 マークは定員となり次第締め切りとなります。																						

※ チケット マークは正会員Bの方は有料プログラムとなります。 ※ 定員制 マークは定員となり次第締め切りとなります。

プログラム参加についてのお願い

- 安全にトレーニングを行って頂く為、プログラム開始10分以降の入室、緊急時以外の途中退室はご遠慮下さい。※姿勢プラスにつきましては、プログラム開始後の入室はご遠慮下さい。
- タオルやペットボトル等、持ち物を使てのスペースの確保はご遠慮下さい。
- チケット制プログラムの場合は、正会員Bの方はチケットを準備してお入り下さい。
- プログラム終了後は、続けて入られる場合も、必ず全員退出して頂きますようご協力をお願いします。※全員退出された後、スタジオ内の清掃を行いますので、退出願います。
- アニメーターがご案内するまでは、スタジオへの入室はご遠慮下さい。

プールご利用にあたってのお願い

- プールエリアに入られる際は必ずシャワーを浴びて、化粧・整髪料等は必ず落として下さい。
- スイムキャップは必ず着用下さい。(ウォーキングのみの場合は必要なし)
- 装飾品(時計・指輪・ネックレス等)の着用は、ご遠慮下さい。
- 飛び込みは禁止、コース内は右側通行でお願いします。
- タオルをご持参下さい。ロッカールームへ戻る際は身体を拭いてお戻り下さい。
- ジュニアスイミング、ベビースイミング、アクアプログラム中はコース制限がございます。ご了承下さいませ。ジャグジー・採暖室は終日ご利用頂けます。