

# ビッグ・エス南茨木 プログラムタイムスケジュール 2017年 8月～

10時	月曜 [MON]			火曜 [TUE]			木曜 [THU]			金曜 [FRI]			土曜 [SAT]			日曜 [SUN]			10時	
	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		
15	10:10~10:40 ピラティス 加藤	10:10~10:40 からだパー 柳井 真治		10:15~11:15 ヨガ (定員制) 星本 正子	10:10~10:25 姿勢ウォームアップ・ケル ダウン		10:20~11:20 太極拳 棚橋 真由美	10:10~10:25 ストレッチ		10:20~11:20 ヨガ (定員制) 星本 正子	10:10~10:25 姿勢ウォームアップ・ケル ダウン		10:20~11:20 ヨガ (定員制) 大岸 愛美	10:10~10:25 ストレッチ		10:30~10:45 姿勢ウォームアップ・ケル ダウン			15	
30																				30
45	10:45~11:30 ZUMBA (ズンバ) 加藤	10:50~11:35 姿勢プラス 高橋 みどり	11:00~11:20 アクアビクス入門 丸澤 峰子																	45
11時																				11時
15																				15
30																				30
45	11:40~12:25 ヨガ (定員制) 加藤		11:25~11:45 アクアビクス 丸澤 峰子	11:25~12:10 エアロビクス 初級 藤本 京美	11:30~12:00 エアロビクス入門 富安 朱	11:40~12:10 初めてスイミング 平山 愛梨														45
12時																				12時
15																				15
30		12:15~12:45 シンクロスクール (有料)	12:25~12:55 初級背泳ぎ 小島 佳容子																	30
45																				45
13時	12:45~13:45 エアロビクス 中級 山根 玉美恵	13:00~13:50 機能改善体操 & ストレッチ 高橋 みどり	13:00~14:00 シンクロスクール (有料)	13:35~14:20 ZUMBA (ズンバ) 金 慶順	12:25~13:25 コアエアロ ラン 桐野 英治	13:00~14:00 ボディ コンディショニング (定員制) 小笠原 佳世	13:45~14:15 中級クロール 柳井 真治													13時
15																				15
30																				30
45																				45
14時	14:15~15:00 エアロビクス 初級 大西 チエミ		14:15~14:45 アクアビクス 田畑 春美	14:35~15:20 エアロボード 初級 横山 優里	14:35~15:20 姿勢プラス 柳井 真治	15:15~15:45 アクアビクス 丸澤 峰子														14時
15																				15
30																				30
45																				45
15時																				15時
15																				15
30																				30
45																				45
16時	15:15~15:45 卓球 (有料)	15:05~16:05 ジャズダンス AYAKO	15:00~20:00 プライベート レッスン (有料)	15:35~16:35 ハワイアンフラ 鍋嶋 宣子	15:30~16:35 トレーニングタイム	15:15~15:45 アクアビクス 丸澤 峰子														16時
15																				15
30																				30
45																				45
17時	16:10~16:25 ストレッチ																			17時
15																				15
30																				30
45																				45
18時	16:30~18:00 卓球 (有料)	16:30~18:30 カラオケ サークル	30分単位で ご利用頂きます。	16:00~20:15 プライベート レッスン (有料)	16:25~16:45 青ずじびん! (定員制)	17:00~18:00 卓球 (有料)														18時
15																				15
30																				30
45																				45
19時	18:15~19:15 キッズ 体育教室																			19時
15																				15
30																				30
45																				45
20時	18:30~18:00 キッズ 体育教室																			20時
15																				15
30																				30
45																				45
21時	20:15~21:00 マールビクス 吉原 陽子	20:15~21:00 コアパワーヨガ 飯山 由美子	20:15~20:45 初級背泳ぎ 竹腰 康平	20:30~21:15 ピラティス 大岸 愛美	20:10~20:25 姿勢ウォームアップ・ケル ダウン	20:30~21:00 アクアビクス 兵頭 圭太														21時
15																				15
30																				30
45																				45
22時	21:15~22:00 エアロビクス 初級 吉原 陽子		21:30~22:30 プライベート レッスン (有料)	21:30~22:15 ダンスエアロ 富安 朱	21:30~22:00 タフエアロボード 清水 美沙理	21:15~22:30 プライベート レッスン (有料)														22時
15																				15
30																				30
45																				45
22時	21:30~22:00 マールビクス 吉原 陽子																			22時
15																				15
30																				30
45																				45
22時	21:30~22:00 マールビクス 吉原 陽子																			22時
15																				15
30																				30
45																				45

月毎にアクアビクス  
が変わります  
7月 アクア  
8月 マーシャル  
9月 脂肪燃焼



- 【注意】①参加人数によっては、次回スケジュール編成時に、担当変更や  
プログラム変更・クローズなどをさせていただきます。予めご了承ください  
②祝日のプログラムは別紙にて告知いたします。  
③レッスン開始10分以降の入場は安全上ご遠慮いただいております。  
④有料レッスンは人数により時間等変更がございます。  
⑤プール平日22:00~22:30、土曜20:00~20:30はリラックスタイムです。  
⑥卓球、プライベートレッスンが無い場合はフリーで使っていただけます。