

ビッグ・エス南茨木 プログラムタイムスケジュール 2017年 11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 コンディショニングストレッチ 兵頭 圭太	10:10～10:40 からだパー 柳井 真治		10:10～10:25 姿勢ウォームアップ・クール ダウン															15
30				10:15～11:15 ヨガ (定員制) 星本 正子			10:20～11:20 太極拳 棚橋 真由美			10:20～11:20 ヨガ (定員制) 星本 正子			10:20～11:20 ヨガ (定員制) 大岸 愛美			10:30～10:45 姿勢ウォームアップ・クール ダウン			30
45	10:45～11:30 マーシャル ピクス 兵頭 圭太	10:50～11:35 姿勢プラス 高橋 みどり	11:00～11:20 アクアピクス入門 丸澤 峰子																45
11時																			11時
15																			15
30																			30
45																			45
12時																			12時
15																			15
30																			30
45																			45
13時																			13時
15																			15
30																			30
45																			45
14時																			14時
15																			15
30																			30
45																			45
15時																			15時
15																			15
30																			30
45																			45
16時																			16時
15																			15
30																			30
45																			45
17時																			17時
15																			15
30																			30
45																			45
18時																			18時
15																			15
30																			30
45																			45
19時																			19時
15																			15
30																			30
45																			45
20時																			20時
15																			15
30																			30
45																			45
21時																			21時
15																			15
30																			30
45																			45
22時																			22時
15																			15
30																			30
45																			45

月毎にアクアピクス
が変わります
10月 アクア
11月 マーシャル
12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。

月毎にアクアピクスが
変わります
10月 アクア
11月 マーシャル
12月 脂肪燃焼

ビッグ・エス南茨木

スリングヨガ会員専用 タイムスケジュール

2018年 1月～

月曜日 [MON]		火曜日 [TUE]		木曜日 [THU]		金曜日 [FRI]		土曜日 [SAT]		日曜日 [SUN]	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
	10:10～11:10  Sling YOGA (定員制)	10:15～11:15 ヨガ (定員制) 星本 正子				10:20～11:20 ヨガ (定員制) 星本 正子		10:20～11:20 ヨガ (定員制) 大岸 愛美			10:30～11:30  Sling YOGA (定員制)
11:40～12:40 ヨガ (定員制) 江藤 幸子				12:40～13:25 KaQiLa ～カキラ～ 森 智子	13:00～13:30 フェイシャル ヨガ Sadako		13:35～14:35  Sling YOGA (定員制)		12:30～13:30  Sling YOGA (定員制)	12:00～12:45 ヨガ (定員制) 林 真一	
					13:45～14:30 ル-シーダットン (タイ式ヨガ) 西尾 和代		15:40～16:10 ピラティス 入門 梅本 奈緒美				
				15:20～16:20 ヨガ (定員制) 庭月野 祐子			16:20～16:50 ピラティス 梅本 奈緒美	16:15～17:00 スタイリッシュ ヨガ 植松 弘美			
20:15～21:00 Core Power Yoga CPY 飯山 由美子			19:15～20:15  Sling YOGA (定員制)		21:20～22:20  Sling YOGA (定員制)		20:15～21:15  Sling YOGA (定員制)	18:15～19:00 ヨガ (定員制) 宮本 浩子			
21:20～22:20  Sling YOGA (定員制)	20:30～21:20 ピラティス 大岸 愛美								19:15～20:15  Sling YOGA (定員制)		



ビッグ・エス南茨木

TEL 072-620-0480