

ビッグ・エス南茨木 プログラムタイムスケジュール 2018年1月～

| | 月曜 [MON] | | | 火曜 [TUE] | | | 水曜 [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 | |
| 10時 | 10:10~10:40 ヨガ 兵頭 圭太 | 10:10~11:10 Siling.yoga ヨガ会員専用 (定員制) | | 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 | 10:30~11:15 骨盤調整体操 ISSEY | | 10:20~11:20 ヨガ (定員制) 星本 正子 | 10:10~10:40 からだパー 棚井 真治 | | 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 ケルダウ | 10:30~11:30 Siling.yoga ヨガ会員専用 (定員制) | 10:30~13:00 プライベート レッスン (有料) | 11時 |
| 11時 | 10:45~11:30 マーシャル ピクス 兵頭 圭太 | 11:00~11:20 コアピクス入門 丸澤 峰子 | | 11:00~11:30 コアピクス 小淵 美晴 | | 11:00~11:30 コアピクス 小淵 美晴 | 11:05~11:35 マーシャルコア 柴田 友子 | | 11:15~11:45 コアピクス 廣岡 美咲 | 10:50~11:20 エアロピクス入門 小淵 美晴 | | 11:05~11:20 トレーニングタイム | 11:30~12:15 11:30~12:15 セルフ コンディショニング | 11:00~12:00 プライベート レッスン (有料) | 10:55~11:40 エアロボード 初級 雨野 和美 | 12:00~12:45 30分単位で ご利用頂けます。 | 12:00~12:15 トレーニングタイム | 12時 | |
| 12時 | 11:40~12:40 ヨガ (定員制) 江藤 幸子 | 11:30~12:15 姿勢プラス 高橋 みどり | 11:50~12:20 初級クロール 小島 佳容子 | 11:25~12:10 エアロピクス 初級 藤本 京美 | 11:40~12:10 初めてスイミング 平山 愛梨 | 12:15~13:30 プライベート レッスン (有料) | 12:25~12:55 スクール初級 高橋 みどり | | 11:50~12:50 快活 音楽倶楽部 小淵 美晴 | 11:50~12:20 初級バタフライ 高橋 みどり | 12:30~13:15 エアロボード 初級 杉山 憲子 | 12:30~13:15 姿勢プラス 小淵 美晴 | 12:00~12:30 初級平泳ぎ 小島 佳容子 | 12:30~13:30 エアロピクス ラン 中級 松田 真由美 | 12:00~12:45 大岸 愛美 | 12:30~13:30 Siling.yoga ヨガ会員専用 (定員制) | 12:00~12:45 ヨガ (定員制) 林 真一 | 13時 | |
| 13時 | 12:50~13:50 エアロピクス 中級 五味 愛子 | 13:00~14:00 機能改善体操 & ストレッチ 高橋 みどり | 13:00~14:00 シンクろスクール (有料) | 13:00~14:00 ボディ コンディショニング (定員制) | 13:00~14:00 ボディ コンディショニング (定員制) | 13:35~14:20 ZUMBA (ズンバ) 金 慶順 | 13:45~14:15 Bumpel (定員制) | 12:40~13:25 KaQiLa ~カキラ~ 森 智子 | 13:35~14:05 ポルドプラ 梅本 奈緒美 | 13:00~13:30 フェイシャルヨガ Sadako | 13:55~14:40 エアロピクス 中級 丸澤 峰子 | 13:35~14:35 姿勢プラス 小淵 美晴 | 12:45~13:45 スクール中上級 (有料) | 13:45~14:30 エアロピクス 初級 吉原 陽子 | 13:00~13:30 プライベート レッスン (有料) | 13:30~13:46 ハラスボール (定員制) | 13:00~15:00 卓球 (有料) | 14時 | |
| 14時 | 14:10~14:55 エアロピクス 初級 大西 テエミ | 14:15~14:45 コアピクス 田畑 春美 | 14:15~14:45 コアピクス 田畑 春美 | 14:30~15:00 プライベート レッスン (有料) | 14:30~15:00 プライベート レッスン (有料) | 14:35~15:20 エアロボード 初級 横山 優里 | 14:15~15:00 エアロピクス 中級 梅本 奈緒美 | 14:15~15:00 西尾 和代 | 14:15~15:00 エアロピクス 中級 梅本 奈緒美 | 14:45~15:45 卓球 サークル | 14:50~15:20 adidas boxing 棚井 真治 | 14:55~15:25 コアピクス入門 丸澤 峰子 | 14:45~15:00 コアピクス 初級 桐野 英治 | 14:45~15:00 ストレッチ | 14:00~14:30 初級平泳ぎ 及川 傑斗 | 14:10~14:55 エアロピクス 中級 富安 朱 | 14:15~14:45 四泳法 林 竜市 | 15時 | |
| 15時 | 15:05~16:05 ジャズダンス AYAKO | 15:05~15:50 トータルボディメイク 大西 テエミ | 15:05~15:30 プライベート レッスン (有料) | 15:15~15:45 コアピクス 丸澤 峰子 | 15:15~15:45 コアピクス 丸澤 峰子 | 15:35~16:35 ハワイアンフラ 嶋崎 直子 | 15:20~16:20 ヨガ (定員制) 庭月野 祐子 | 15:55~16:25 (第1・3のみ) 手話サークル | 15:20~16:20 ヨガ (定員制) 庭月野 祐子 | 16:00~20:00 プライベート レッスン (有料) | 15:35~16:35 社交ダンス 有福 幸司 | 16:20~16:50 ピラティス 梅本 奈緒美 | 15:30~19:00 キッズ スィミング 教室 | 15:15~16:00 マーシャル ピクス 植松 弘美 | 15:10~15:55 機能改善体操 鹿子嶋 直美 | 15:05~15:50 コアピート 富安 朱 | 15:10~15:25 ストレッチ | 16時 | |
| 16時 | 16:15~17:45 カラオケ サークル | 16:30~18:30 卓球 (有料) | 16:30~18:30 スィミング 教室 | 16:50~17:50 キッズ 体育教室 | 17:00~18:00 卓球 (有料) | 16:50~17:50 キッズ 体育教室 | 17:30~19:30 卓球 (有料) | 16:30~17:00 ボディコンディショニング 庭月野 祐子 | 16:50~17:50 キッズ 体育教室 | 16:50~17:50 キッズ 体育教室 | 16:50~17:50 キッズ 体育教室 | 17:30~18:30 卓球 (有料) | 16:50~17:50 キッズ 体育教室 | 16:15~17:00 スタイリッシュ ヨガ 植松 弘美 | 16:30~18:00 卓球 (有料) | 16:05~18:35 コアピクス 富安 朱 | 16:30~17:00 姿勢プラス 林 竜市 | 17時 | |
| 17時 | 18:00~19:00 キッズ 体育教室 | 18:00~19:00 キッズ 体育教室 | 18:00~19:00 キッズ 体育教室 | 18:00~19:00 キッズ 体育教室 | 18:00~19:00 キッズ 体育教室 | 18:00~19:00 キッズ 体育教室 | 18:00~19:00 キッズ 体育教室 | 18:30~17:00 ボディコンディショニング 庭月野 祐子 | 18:00~19:00 キッズ 体育教室 | 18:00~19:00 キッズ 体育教室 | 18:00~19:00 キッズ 体育教室 | 17:30~18:30 卓球 (有料) | 18:15~19:00 ヨガ (定員制) 宮本 浩子 | 18:40~19:00 コアピート 及川 傑斗 | 17:15~18:30 卓球 (有料) | 17:00~18:30 姿勢プラス 林 竜市 | 17:45~18:30 プライベート レッスン (有料) | 18時 | |
| 18時 | 19:00~20:00 プライベート レッスン (有料) | 19:00~20:00 プライベート レッスン (有料) | 19:00~20:00 プライベート レッスン (有料) | 19:30~20:20 エアロピクス 中級 桐野 英治 | 19:15~20:15 Siling.yoga ヨガ会員専用 (定員制) | 19:30~20:20 エアロピクス 中級 桐野 英治 | 20:15~20:45 Bumpel (定員制) | 19:30~20:15 コアピクス 丸澤 峰子 | 19:30~20:15 コアピクス 丸澤 峰子 | 19:30~20:15 コアピクス 丸澤 峰子 | 19:30~20:15 コアピクス 丸澤 峰子 | 20:15~21:00 ZUMBA (ズンバ) MARIKO | 19:15~20:00 ハワイアンフラ 嶋崎 直子 | 19:15~20:15 adidas boxing 棚井 真治 | 19:00~20:30 プライベート レッスン (有料) | 18:30~19:00 姿勢プラス 林 竜市 | 18:00~19:00 キッズ 体育教室 | 19時 | |
| 19時 | 20:15~21:00 マーシャル ピクス 吉原 陽子 | 20:15~21:00 Core Power Yoga CPY 飯山 由美子 | 20:15~20:45 Bumpel (定員制) | 20:30~21:00 マッスルピート 桐野 英治 | 20:30~21:00 マッスルピート 桐野 英治 | 20:30~21:00 マッスルピート 桐野 英治 | 20:30~21:15 マッスルピート 赤木 創 | 20:30~21:00 マッスルピート 赤木 創 | 20:30~21:00 マッスルピート 赤木 創 | 20:30~21:00 マッスルピート 赤木 創 | 20:30~21:00 マッスルピート 赤木 創 | 20:15~21:15 Siling.yoga ヨガ会員専用 (定員制) | 20:15~21:00 エアロピクス 初級 吉原 陽子 | 20:15~20:30 ヨガ会員専用 (定員制) | 19:00~20:30 プライベート レッスン (有料) | 19:00~20:30 プライベート レッスン (有料) | 18:30~19:00 姿勢プラス 林 竜市 | 18:00~19:00 キッズ 体育教室 | 20時 |
| 20時 | 21:15~22:00 エアロピクス 初級 吉原 陽子 | 21:20~22:20 Siling.yoga ヨガ会員専用 (定員制) | 21:30~22:30 プライベート レッスン (有料) | 21:30~22:00 コアピクス 丸澤 峰子 | 21:30~22:15 ダンスエアロ 富安 朱 | 21:15~22:30 プライベート レッスン (有料) | 21:40~22:30 プライベート レッスン (有料) | 21:30~22:00 ボディコンディショニング 赤木 創 | 21:30~22:00 ボディコンディショニング 赤木 創 | 21:30~22:00 ボディコンディショニング 赤木 創 | 21:30~22:00 ボディコンディショニング 赤木 創 | 21:15~22:00 モムチャ フィットネス 田部 志穂 | 21:30~22:00 エアロピクス 初級 富安 朱 | 22:00~22:30 プライベート レッスン (有料) | 21:30~22:00 エアロピクス 初級 富安 朱 | 21:30~22:00 エアロピクス 初級 富安 朱 | 21:30~22:00 エアロピクス 初級 富安 朱 | 21時 | |
| 21時 | 22:00~22:30 プライベート レッスン (有料) | 22:00~22:30 プライベート レッスン (有料) | 22:00~22:30 プライベート レッスン (有料) | 22:00~22:30 プライベート レッスン (有料) | 22:00~22:30 プライベート レッスン (有料) | 22:00~22:30 プライベート レッスン (有料) | 22:00~22:30 プライベート レッスン (有料) | 22:00~22:30 プライベート レッスン (有料) | 22:00~22:30 プライベート レッスン (有料) | 22:00~22:30 プライベート レッスン (有料) | 22:00~22:30 プライベート レッスン (有料) | 22:00~22:30 プライベート レッスン (有料) | 22:00~22:30 プライベート レッスン (有料) | 22:00~22:30 プライベート レッスン (有料) | 22:00~22:30 プライベート レッスン (有料) | 22:00~22:30 プライベート レッスン (有料) | 22:00~22:30 プライベート レッスン (有料) | 22時 | |
| 22時 | 22:30~23:00 プライベート レッスン (有料) | 22:30~23:00 プライベート レッスン (有料) | 22:30~23:00 プライベート レッスン (有料) | 22:30~23:00 プライベート レッスン (有料) | 22:30~23:00 プライベート レッスン (有料) | 22:30~23:00 プライベート レッスン (有料) | 22:30~23:00 プライベート レッスン (有料) | 22:30~23:00 プライベート レッスン (有料) | 22:30~23:00 プライベート レッスン (有料) | 22:30~23:00 プライベート レッスン (有料) | 22:30~23:00 プライベート レッスン (有料) | 22:30~23:00 プライベート レッスン (有料) | 22:30~23:00 プライベート レッスン (有料) | 22:30~23:00 プライベート レッスン (有料) | 22:30~23:00 プライベート レッスン (有料) | 22:30~23:00 プライベート レッスン (有料) | 22:30~23:00 プライベート レッスン (有料) | 23時 | |










【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く場合がございます。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。



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  Sting 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  Sting 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  Sting YOGA (定員制) | | 12:30～13:30  Sting 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  Sting YOGA (定員制) | | 21:20～22:20  Sting YOGA (定員制) | | 20:15～21:15  Sting YOGA (定員制) | 18:15～19:00 ヨガ (定員制) 宮本 浩子 | | | |
| | 21:20～22:20  Sting YOGA (定員制) | 20:30～21:20 ピラティス 大岸 愛美 | | | | | | | 19:15～20:15  Sting YOGA (定員制) | | |

bigS

ビッグ・エス南茨木
TEL 072-620-0480