

ビッグ・エス南茨木 プログラムタイムスケジュール 2018年7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 ヨガコンディショニングストレッチ 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	10:10～10:25 ストレッチ		10:20～11:20 太極拳 榎橋 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 ストレッチ		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 ケルダワン	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)	10時
11時	10:45～11:30 マーシャル ピクス 兵頭 圭太	11:00～11:20 アクアピクス入門 丸澤 峰子		11:00～11:30 アクアピクス 小淵 美晴	11:05～11:35 マールシャルアクア 柴田 友子		11:05～11:35 マールシャルアクア 柴田 友子	11:05～11:35 マールシャルアクア 柴田 友子	11:15～11:45 アクアピクス 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 エアロピクス 初級 杉山 憲子	11:05～11:20 トレーニングタイム		10:55～11:40 エアロボード 初級 雨野 和美	11:30～12:15 Siling.yoga ヨガ会員専用 (定員制)	11:30～13:00 30分単位で ご利用頂けます。	11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	11:30～12:00 エアロピクス入門 富安 朱	11:40～12:10 初めてスイミング 平山 愛梨		11:50～12:50 快活・ 楽楽倶楽部 小淵 美晴	11:40～12:10 初級バタフライ 高橋 みどり	12:00～12:30 初級平泳ぎ 小島 佳容子	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 スクール中上級 (有料)		12:30～13:30 エアロピクス ラン 中級 松田 真由美	12:00～12:45 セルフ コンディショニング 松田 真由美		12:00～12:45 アクアピクス 大岸 愛美	12:00～12:45 ヨガ (定員制) 林 真一	12時	
13時	12:50～13:35 エアロピクス 中級 山根 玉美恵	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)	12:25～13:25 コリオ エアロラン 桐野 英治	12:20～12:40 ひめトレ(定員制) 小淵 美晴	12:15～13:30 プライベート レッスン (有料)	12:40～13:25 KaQiLa ～カキラ～ 森 智子	12:30～13:30 フェイシャルヨガ Sadako	12:45～13:45 スクール中上級 (有料)	13:00～13:30 フェイシャルヨガ Sadako	13:05～14:05 プライベート レッスン (有料)		13:45～14:30 エアロピクス 中級 丸澤 峰子	12:50～13:55 Siling.yoga ヨガ会員専用 (定員制)		13:00～13:45 adidas adidas boxing 清水 美沙理	13:00～15:00 卓球 (有料)	13:30～14:00 初級平泳ぎ 大橋 麻由	13時
14時	14:10～14:55 エアロピクス 初級 大西 テエミ	14:15～14:45 アクアピクス 田畑 春美	14:15～14:45 アクアピクス 田畑 春美	13:35～14:20 ZUMBA 金 慶順	13:45～14:15 Bumpal (定員制)	13:45～14:45 エアロピクス 中級 西尾 和代	13:45～14:30 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 丸澤 峰子	14:20～14:50 アクアピクス 平山 愛梨	13:55～14:40 Siling.yoga ヨガ会員専用 (定員制)	13:35～14:35 小島 佳容子	13:50～14:20 プライベートレッスン (有料)		14:45～15:20 エアロピクス 初級 大岸 愛美	13:45～14:45 卓球 (有料)		14:00～14:30 初級背泳ぎ 内村 友哉	14:10～14:55 エアロピクス 中級 富安 朱	14:15～14:45 四泳法 大橋 麻由	14時
15時	15:05～16:05 ジャズダンス AYAKO	15:10～15:55 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)	14:50～15:10 姿勢プラス 小淵 美晴	15:15～15:45 アクアピクス 丸澤 峰子	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	16:00～20:00 プライベート レッスン (有料)	14:50～15:20 マーシャルピクス 兵頭 圭太	14:55～15:25 マーシャルピクス 丸澤 峰子	15:35～16:35 社交ダンス 川崎 加代子	15:30～19:00 キッズ	15:15～16:00 マーシャル ピクス 榎橋 弘美	15:10～15:55 機能改善体操 榎橋 直美		15:05～15:50 エアロボード 初級 内村 友哉	15:05～15:50 コアピート 富安 朱	15:00～16:00 プライベート レッスン (有料)	15時
16時	16:15～17:45 (隔週) カラオケ サークル	16:10～16:25 ストレッチ	16:30～18:30 卓球 (有料)	15:35～16:35 ハワイアンフラ 嶋崎 宣子	16:00～22:30 プライベート レッスン (有料)	16:30～17:00 ボディコンディショニング 庭月野 祐子	16:30～17:00 ボディコンディショニング 庭月野 祐子	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	17:30～19:30 卓球 (有料)	16:50～17:50 キッズ 体育教室	17:30～19:30 キッズ 体育教室	16:15～17:00 スタイリッシュ ヨガ 榎橋 弘美	16:15～17:00 スタイリッシュ ヨガ 榎橋 弘美		16:05～18:35 アクアピクス 富安 朱	16:05～18:35 アクアピクス 富安 朱	16:05～18:35 アクアピクス 富安 朱	16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	18:50～17:50 キッズ 体育教室	17:30～19:30 キッズ 体育教室	18:00～19:00 キッズ 体育教室	18:50～17:50 キッズ 体育教室	17:30～19:30 キッズ 体育教室	18:00～19:00 キッズ 体育教室	17:30～19:30 キッズ 体育教室	18:15～19:00 ヨガ (定員制) 宮本 浩子	18:15～19:00 ヨガ (定員制) 宮本 浩子		17:00～17:45 リトモス 富安 朱	17:00～17:45 リトモス 富安 朱	17:00～17:45 リトモス 富安 朱	17時
18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	18:50～17:50 キッズ 体育教室	17:30～19:30 キッズ 体育教室	18:00～19:00 キッズ 体育教室	18:50～17:50 キッズ 体育教室	17:30～19:30 キッズ 体育教室	18:00～19:00 キッズ 体育教室	17:30～19:30 キッズ 体育教室	18:15～19:00 ヨガ (定員制) 宮本 浩子	18:15～19:00 ヨガ (定員制) 宮本 浩子		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	18時
19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)	19:00～20:00 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)	19:30～20:15 エアロピクス ラン 中級 桐野 英樹	19:30～20:15 エアロピクス ラン 中級 桐野 英樹	19:30～20:15 エアロピクス ラン 中級 桐野 英樹	19:15～20:00 ハワイアンフラ 嶋崎 宣子	19:15～20:00 ハワイアンフラ 嶋崎 宣子	19:15～20:00 ハワイアンフラ 嶋崎 宣子	19:00～20:30 プライベート レッスン (有料)	19:15～20:00 adidas adidas boxing 広川 大樹	19:15～20:15 Siling.yoga 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)	19:00～20:30 プライベート レッスン (有料)	19時
20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 Bumpal (定員制)	20:30～21:20 ピラティス 大岸 愛美	20:30～21:00 マッスルピート 桐野 英樹	20:30～21:15 コリオ エアロラン 桐野 英治	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	20:15～21:00 ZUMBA MARIKO	20:15～21:00 ZUMBA MARIKO	20:15～21:00 ZUMBA MARIKO	19:00～20:30 プライベート レッスン (有料)	20:15～21:00 Siling.yoga ヨガ会員専用 (定員制)	20:15～21:15 Siling.yoga ヨガ会員専用 (定員制)		20:15～21:00 マッスルピート 赤木 創	20:15～21:00 マッスルピート 赤木 創	20:15～21:00 マッスルピート 赤木 創	20時
21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 ピラティス 大岸 愛美	21:30～22:15 タフエアロボード 清水 美沙理	21:30～22:15 パレエ 鳥山 美優	21:30～22:15 パレエ 鳥山 美優	21:30～22:15 パレエ 鳥山 美優	21:15～22:00 モムチャン フィットネス ベアシック 清水 美沙理	21:15～22:00 モムチャン フィットネス ベアシック 清水 美沙理	21:15～22:00 モムチャン フィットネス ベアシック 清水 美沙理	21:30～22:00 プライベート レッスン (有料)	21:30～22:00 Siling.yoga ヨガ会員専用 (定員制)	21:30～22:00 Siling.yoga ヨガ会員専用 (定員制)		21:30～22:00 エアロピクス 富安 朱	21:30～22:00 エアロピクス 富安 朱	21:30～22:00 エアロピクス 富安 朱	21時
22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

【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。



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 7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 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 西尾 和代						
				15:20～16:20 ヨガ (定員制) 庭月野 祐子			15:40～16:25 ピラティス 川崎 加代子	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	18:30～19:00 フェイシャル ヨガ Sadako	 ビッグ・エス南茨木 TEL 072-620-0480	
	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)		

※スリングヨガ会員様はレッスン前30分、レッスン後1時間は施設利用可。但しアスレチックジム・ヨガ系以外のプログラム・プールは不可。