ビッグ・エス南茨木　プログラムタイムスケジュール　2009年 4月

2009.4.15

月曜 〔MON〕

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:10～10:25 姿勢プラスモーニング		
10:40～11:25 ベーシックエアロビクス 平井 真由美	10:35～11:20 姿勢プラス 守川 景子	11:00～11:20 アクアコンディショニング 丸澤 峰子
11:35～12:35 ヨガ 平井 真由美	12:15～12:45 シンクロスクール (有料)	11:25～11:45 アクアビクス 丸澤 峰子
		11:50～12:20 これからクロール 高橋 みどり
		12:25～12:55 これから背泳ぎ 高橋 みどり
12:50～13:50 ロウインパクトCOMBO 林 恵美子	13:00～13:45 調整体操&ストレッチ 安原 操	13:00～14:00 シンクロスクール (有料) 小山・長谷
14:15～15:00 ベーシックエアロビクス 湯浅 弓子	14:15～14:30 ストレッチ	14:30～15:15 アクアビクス 甚川 大将
15:10～15:55 ステップ 湯浅 弓子	15:15～16:00 気功舞 萬谷 美佐子	
16:10～16:25 ストレッチ		
19:20～20:05 HIPHOP HANME		
20:15～21:00 ロウインパクトCOMBO 山崎 盛一	20:10～20:25 HIPHOP 初心者	20:10～20:40 これから平泳ぎ 福本 慶太
21:15～21:45 ワイルドアタック 森本 祐輔	20:40～21:10 姿勢プラス 甚川 大将	20:50～21:20 これからバタフライ 福本 慶太
		21:30～22:00 アクアビクス 冨安 朱
		22:00～22:30 リラックスタイム

アスレチックジム・プール利用終了 22:30　閉館時間 23:00

火曜 〔TUE〕

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	10:10～10:25 姿勢プラスモーニング	
10:15～11:15 ヨガ 星本 正子	10:45～11:00 お腹シェイプ	11:00～11:30 アクアビクス 西方 可奈子
11:25～12:10 ベーシックエアロビクス 藤本 京美	12:00～12:30 エアロウォーク 西方 可奈子	11:50～12:20 はじめようプール 東 一人
12:20～13:20 オリジナルエアロビクス 山崎 盛一	12:45～13:45 ヒーリングボディ&フットセラピー reika	12:30～13:30 スクール中級 (有料) 東 一人
13:35～14:20 エアロジョグ 木下 博恵	14:15～14:30 ストレッチ	13:40～14:40 スクール中上級 (有料) 東 一人
14:35～15:20 ベーシックエアロビクス 木下 博恵		14:50～15:20 らくらくクロール 東 一人
15:35～16:35 ハワイアンフラ 三浦 美香	15:30～15:45 ソフトジムボール	
	16:30～16:45 ソフトジムボール	
	18:30～18:45 ボール運動(定員制)	
20:25～21:10 サーキット 北尾 沙織	20:15～20:30 姿勢プラスナイト	20:15～20:45 アクアビクス 小川 志保子
21:25～22:10 ダンスエアロ 冨安 朱	20:45～21:15 マッスルビート 冨安 朱	
	21:30～22:00 エアロウォーク 北尾 沙織	22:00～22:30 リラックスタイム

アスレチックジム・プール利用終了 22:30　閉館時間 23:00

木曜 〔THU〕

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	10:10～10:25 姿勢プラスモーニング	
10:20～11:20 太極拳 棚橋 真由美	10:45～11:15 エアロウォーク 丸澤 峰子	11:00～11:45 アクアビクス 伊藤 良一
11:30～12:15 ロウインパクトCOMBO 丸澤 峰子	11:30～11:45 骨竹ビクス	11:30～12:00 アクアビクス 尾崎 加奈子
12:50～13:35 ラテンエアロ 尾崎 加奈子	12:20～12:50 ボディシェイプ 西方 可奈子	12:20～12:50 これからバタフライ 高橋 みどり
13:50～14:20 ベーシックエアロビクス 金 慶順	13:50～14:35 姿勢プラス 尾崎 加奈子	13:00～14:00 スクール初級 (有料) 高橋 みどり
14:30～15:15 ロウインパクトCOMBO 金 慶順	15:45～16:00 ストレッチ	14:15～15:00 アクアビクス 谷 容子
15:30～16:30 ヨガ 庭月野 祐子		15:15～15:45 たっぷり泳GO! 甚川 大将
16:40～17:10 ベーシックステップ 庭月野 祐子		
19:30～20:15 ボディシェイプ 桐野 英治	20:10～20:25 姿勢プラスナイト	20:10～20:40 はじめようプール 西島 明希
20:30～21:15 エアロジョグ 桐野 英治	20:35～21:20 ストリートダンス 中平 美紗	20:50～21:20 これから背泳ぎ 西島 明希
21:25～22:10 ヨガ 桐野 英治	21:35～21:50 ソフトジムボール	21:30～22:00 アクアビクス 宮之上 龍平
		22:00～22:30 リラックスタイム

アスレチックジム・プール利用終了 22:30　閉館時間 23:00

金曜 〔FRI〕

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	10:10～10:25 姿勢プラスモーニング	
10:20～11:20 ヨガ 星本 正子	10:40～11:25 ベーシックエアロビクス 安岡 美紀	
11:35～12:20 ベーシックステップ 安岡 美紀		
12:45～13:30 ロウインパクトCOMBO 岡田 陽子	12:30～13:00 エアロウォーク 高島 寿子	
14:00～14:45 ステップ 山崎 盛一	13:35～14:35 ヒーリングボディ&フットセラピー reika	
15:00～15:30 パンチシェイプ 冨安 朱	14:50～15:20 ソフトジムボール 山崎 盛一	
16:00～17:00 社交ダンス 加治屋 真貴	15:45～16:15 ピラティス 冨安 朱	
	16:30～16:45 ストレッチ	
19:20～20:05 エアロジョグ 寺崎 美雪	18:30～18:45 ボール運動(定員制)	
20:15～21:00 ボディシェイプ 寺崎 美雪	20:10～20:25 上半身シェイプ	
21:15～22:00 ルーシーダットン(タイ式ヨガ) 山本 光浩	20:40～21:10 パンチシェイプ 小川 志保子	
	21:25～21:55 姿勢プラス 甚川 大将	

アスレチックジム・プール利用終了 22:30　閉館時間 23:00

土曜 〔SAT〕

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	10:10～10:25 姿勢プラスモーニング	
10:20～11:20 ヨガ 太田 朱樹	11:00～11:15 お腹シェイプ	
11:30～12:15 ハワイアンフラ&タヒチダンス 江連	11:30～12:15 スタイリッシュヨガ 松田 真由美	
12:30～13:30 アドバンスエアロビクス 松田 真由美		12:30～13:00 これから平泳ぎ 森本 祐輔
	13:45～14:45 バレエ 武元 りえ	
14:15～15:00 ベーシックエアロビクス 細見 聖子		14:15～15:00 アクアビクス 川端 由貴子
15:15～16:00 パンチシェイプ 植松 弘美	15:10～15:55 ボディシェイプ 細見 聖子	
16:15～17:00 スタイリッシュヨガ 植松 弘美	16:05～16:20 ストレッチ	
18:15～19:00 ロウインパクトCOMBO 横山 優里	18:30～18:45 下半身シェイプ	
19:15～20:00 ベーシックステップ 横山 優里	18:55～19:10 姿勢プラスナイト	
		20:00～20:30 リラックスタイム

アスレチックジム・プール利用終了 20:30　閉館時間 21:00

日曜 〔SUN〕

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:15～10:30 姿勢プラスモーニング		
10:55～11:40 ベーシックステップ 小出 宏	11:15～11:30 ソフトジムボール	
12:00～12:45 ヨガ 林 真一	12:10～12:25 ストレッチ	
13:30～13:45 ボール運動(定員制)		13:30～14:00 これからクロール 福本 慶太
14:00～14:45 ロウインパクトCOMBO 冨安 朱		14:10～14:40 らくらく平泳ぎ 福本 慶太
15:00～15:45 コアリズム 冨安 朱	15:10～15:25 ストレッチ	14:50～15:20 らくらくスイム 福本 慶太
16:15～17:00 姿勢プラス 赤木・甚川	16:30～16:45 お腹シェイプ	16:05～16:35 アクアビクス 冨安 朱
		18:00～18:30 リラックスタイム

アスレチックジム・プール利用終了 18:30　閉館時間 19:00

bigS
ビッグ・エス南茨木
TEL 072-620-0480

【注意】

①都合により、時間・担当者を変更する場合がございます。
②祝日のプログラムは別紙にて告知いたします。
③レッスンに参加される前に参加者名簿にご署名ください。
④レッスン開始5分以降の入場は安全上ご遠慮いただいております。
⑤水曜は休館日です。(ポケット年間スケジュールをご確認下さい)