ビッグ・エス南茨木　プログラムタイムスケジュール　2010年 1月～

月曜〔MON〕

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:10～10:25	ストレッチ		
10:40～11:25	ベーシックエアロビクス まゆみ	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
11:25～11:45			アクアビクス 丸澤　峰子
11:35～12:35	ヨガ まゆみ		
11:55～12:25			これからクロール 高橋　みどり
12:15～12:45		シンクロスクール （有料）	
12:30～13:00			これから平泳ぎ 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
14:05～14:20		ストレッチ	
14:15～15:00	ベーシックエアロビクス 湯浅　弓子		
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		
15:15～16:15		気功舞 萬谷　美佐子	
16:20～16:35	ストレッチ		
20:15～21:00	ロウインパクトCOMBO 杉山　憲子		
20:35～20:55		コアトレーニング 松本　睦美	
21:00～22:00		HIPHOP HANME	
21:10～21:55	タフエアロボード 松本　睦美		
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 W-up C-dw	
10:15～11:15	ヨガ 星本　正子		
10:40～10:55		下半身シェイプ	
11:00～11:30			ふみふみアクア 守川　景子
11:25～12:10	ベーシックエアロビクス 藤本　京美		
11:35～12:05		エアロウォーク 中川　真理	
11:40～12:10			はじめようプール 香川　諒
12:15～13:15			スクール中級 （有料） 香川　諒
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 高島　寿子	
13:20～14:20			スクール中上級 （有料） 香川　諒
13:35～14:20	ボディメイキングスクール （有料） 山崎　盛一		
13:55～14:25		スタイリッシュヨガ 木下　博恵	
14:35～15:20	ベーシックエアロビクス 木下　博恵	姿勢プラス 守川　景子	
15:00～15:30			らくらくクロール 香川　諒
15:30～15:45		お腹シェイプ	
15:35～16:35	ハワイアンフラ 三浦　美香		
16:30～16:45		ストレッチ	
18:30～18:45		ボール運動(定員制)	
19:30～20:15	アドバンスエアロビクス 梶田　英樹		
20:15～20:30		姿勢 W-up C-dw	
20:15～20:45			はじめようプール 西島　明希
20:30～21:15	ベーシックエアロビクス 北尾　沙織		
20:45～21:15		パンチシェイプ 森本　祐輔	
21:00～21:30			これから背泳ぎ 西島　明希
21:30～22:15	ダンスエアロ 冨安　朱		
21:30～22:00		ボディシェイプ 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		ストレッチ	
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	
10:45～11:00			水中ウォーキング
11:05～11:35			マーシャルアクア 柴田　友子
11:30～12:15	ロウインパクトCOMBO 丸澤　峰子		
11:30～11:45		上半身シェイプ	
11:50～12:20			これからバタフライ 高橋　みどり
12:25～12:55			スクール初級 高橋　みどり
12:40～13:25	カキラ 坂田　万知子		
12:45～13:15		エアロウォーク 高島　寿子	
13:00～14:00			スクール初中級 （有料） 高橋　みどり
13:40～14:10	ZUMBA(ズンバ) 金　慶順		
13:45～14:00		ストレッチ	
14:15～15:00			アクアビクス 谷　容子
14:20～15:05	ロウインパクトCOMBO 金　慶順		
15:15～15:45			たっぷり泳GO! 甚川　大将
15:20～16:20	ヨガ 庭月野　祐子		
15:45～16:00		ストレッチ	
16:30～17:00	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		
20:10～20:55		ストリートダンス 中平　美紗	
20:30～21:15	エアロジョグ 桐野　英治		
20:30～21:00			アクアビクス 宮之上　紘平
21:05～21:35		マッスルビート 赤木　創	
21:40～22:10	ベーシックステップ 赤木　創		
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 W-up C-dw	
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	
11:00～11:15			水中ウォーキング
11:20～11:50			アクアビクス 伊藤　良一
11:35～12:20	ベーシックステップ 安岡　美紀		
12:00～12:30			これから背泳ぎ 香川　諒
12:30～13:00		ボディシェイプ 高島　寿子	
12:35～13:20	ロウインパクトCOMBO 岡田　陽子		
13:00～14:00			スクール中級 （有料） 甚川　大将
13:30～13:45	ストレッチ		
13:35～14:35		ヒーリングボディ＆フットセラピー 高島　寿子	
14:00～14:45	ステップ 山崎　盛一		
14:30～15:00			アクアビクス 桐野　英治
14:55～15:25	ZUMBA(ズンバ) 山崎　盛一		
15:00～15:30		パンチシェイプ 松本　睦美	
15:15～16:15			マスターズ （有料） 香川　諒
15:40～16:10		ボディシェイプ 松本　睦美	
16:00～17:00	社交ダンス 加治屋　真貴		
16:30～16:45		ストレッチ	
18:30～18:45		ボール運動(定員制)	
19:20～20:05	エアロジョグ 寺崎　美雪		
20:15～21:00	ボディシェイプ 寺崎　美雪		
20:30～20:45		デービスメソッド	
20:50～21:10		介助ストレッチ	
21:15～22:00	ルーシーダットン（タイ式ヨガ） 山本　光浩		
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

土曜〔SAT〕

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:10～10:25		ストレッチ	
10:20～11:20	ヨガ 太田　未樹		
11:00～11:15		ソフトジムボール	
11:30～12:15	ハワイアンフラ＆タヒチダンス 田邊　麻樹	スタイリッシュヨガ 松田　真由美	
12:00～12:45			アクアビクス まゆみ
12:30～13:30	アドバンスエアロビクス 松田　真由美		
13:00～13:30			これからクロール 森本　祐輔
13:45～14:00	ストレッチ		
14:15～15:00	ベーシックエアロビクス 中川　真理		
14:30～15:00			らくらくスイム 森本　祐輔
15:15～16:00	パンチシェイプ 植松　弘美		
15:10～15:25		ソフトジムボール	
16:05～16:20		ストレッチ	
16:15～17:00	スタイリッシュヨガ 植松　弘美		
18:15～19:00	ロウインパクトCOMBO 横山　優里		
18:40～18:55		下半身シェイプ	
19:05～19:20		姿勢 W-up C-dw	
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
10:30～10:45	姿勢 W-up C-dw		
10:55～11:40	ベーシックステップ 小出　宏		
11:15～11:30		下半身シェイプ	
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			これから平泳ぎ 森本　祐輔
14:00～14:45	ロウインパクトCOMBO 冨安　朱		
14:15～14:45			らくらくクロール 森本　祐輔
15:00～15:45	コアリズム 冨安　朱		
15:10～15:25		ストレッチ	
15:55～16:10		ソフトジムボール	
16:05～16:35	アクアビクス 冨安　朱		
16:15～17:00	姿勢プラス 赤木・甚川		
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

下記のレベルアッププログラムは各プログラムのご案内をご覧下さい。<全て予約制　有料>

★パートナーストレッチ　★スイムプライベートレッスン　★ボディセオリー<全10回制>

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)