

# ビッグ・エス向ヶ丘 プログラムスケジュール

# 2017年1月からのスケジュール

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	10:00
15	姿勢W-up 10:10~10:25		姿勢W-up 10:10~10:25		姿勢W-up 10:10~10:25		姿勢W-up 10:10~10:25		姿勢W-up 10:10~10:25	ジュニアスイミング 9:30~10:30	姿勢W-up 10:10~10:25		15
30						アクアサーキット 10:15~10:45 亀井							30
45	エアロ初級 10:35~11:20 大里	マスターズ 10:30~11:30 瀬良	エアロラン初級 10:35~11:20 俣野	ハビースイミング 10:45~11:30 亀井・塚本	リトモス 10:35~11:35 AZU		エアロ初級 10:35~11:20 望月	ハビースイミング 10:45~11:30 亀井・安藤	エアロ入門 10:35~11:20 斉藤(智)		エアロラン初級 10:35~11:20 俣野		45
11:00						◆クロール・★背泳ぎ 11:00~11:30 初級 亀井 中級 上水流				◆クロール・★背泳ぎ 11:00~11:30 初級 藤本 中級 登内			11:00
15						★平泳ぎ・◆バタフライ 11:30~12:00 初級 亀井 中級 上水流							15
30	タフエアロボード 11:30~12:00 田村 整理券	★クロール・◆背泳ぎ 11:30~12:00 初級 安藤 中級 瀬良	フラダンス 11:30~12:15 植松	アクアピクス 11:40~12:25 俣野	グループファイト 11:45~12:30 Hiro		エアロボード初級 11:30~12:00 望月	初めてスイミング 11:45~12:15 上水流	エアロボード入門& トレーニング 11:30~12:20 斉藤(智)	◆平泳ぎ・★バタフライ 11:30~12:00 初級 藤本 中級 登内	マッスルビート 11:30~12:15 田中	アクアピクス 11:45~12:30 渡辺	30
45													45
12:00													12:00
15	ヨガ入門 12:15~13:15 大里 整理券	アクアピクス 12:50~13:35 渡辺	ヨガ 12:25~13:15 西村 整理	ヘルシーバック 12:30~13:15 安藤	ピラティス 12:40~13:25 Saki		ヨガ 12:10~13:10 増田(美) 整理券	週替わり上級 12:15~13:15 上水流	背すじピン! 12:30~12:50 田中	アクアピクス 12:30~13:15 渡辺	ヒップホップ 12:25~13:25 ZENSUKE	★クロール・◆背泳ぎ 12:45~13:15 初級 登内	15
30													30
45	エアロ初級 13:25~14:10 斉藤(智)	アクアウォーキング 13:40~14:10 安藤	エアロ中級 13:30~14:15 望月	初めてスイミング 13:30~14:00 安藤	エアロ初級 13:35~14:20 中村		ヒップホップ 13:20~14:20 Kyoko	アクアウォーキング 13:30~14:00 安藤	エアロ中級 13:00~14:00 花田		アクティブヨーガ 13:35~14:20 小俣		45
14:00													14:00
15	アクティブヨーガ 14:20~15:05 金子	流水70-マツ 14:15~14:45 安藤 定員10名 整理券	ジャズダンス 14:25~15:25 大畑	ジュニア スイミング 14:10~18:45	ルーシーダットン 14:30~15:15 大高		流水70-マツ 14:15~14:45 亀井 定員10名 整理券	アクアピクス入門 14:15~14:45 大里	練功十八法 14:10~15:10 今川	ジュニア スイミング 13:40~17:15	TRF EZ DO DANCEROUSE 14:30~15:30 KANAKO	★クロール・◆背泳ぎ 15:00~15:30 初級 水島 中級 登内	15
30													30
45	エアロラン中級 15:15~16:15 及川	ジュニア スイミング 15:10~18:45	ウェーブストレッチリ ング 15:35~16:35 SAYO		おもしろEX 15:20~15:50 田中		ジュニア スイミング 15:10~18:45	ZUMBA GOLD 15:25~16:25 KIYOMI	ダンスサイズ 15:20~16:20 久保		グループファイト 15:40~16:25 Tatsuya	★平泳ぎ・◆バタフライ 15:30~16:00 初級 水島 中級 登内	15
16:00													16:00
15													15
30	Jr.チアダンスA 17:00~18:00 堀内	選手コース 17:30~19:00	Jr.チアダンスB 17:00~18:00 長岡	選手コース 17:30~20:30	Jr.チアダンスD 16:30~18:05 古座野		選手コース 17:30~20:30	ジュニア スイミング 15:10~18:45	ストレッチポール 16:30~17:00 田中(定員15名)		マッスルビート 16:35~17:35 林	コアマイキング 17:45~18:15 田中	30
45													45
17:00													17:00
15	★ ヨーガ 18:25~19:15 Saki	ヘルシーバック 19:00~19:30 登内	エアロ初級 18:30~19:15 斉藤(智)	アクアピクス入門 19:20~19:50 稲葉	エアロボード入門 18:30~19:00 宇田川	Jr.空手 17:45~19:50 伊東	マッスルビート 18:30~19:00 井上	ダンスサイズ 19:10~20:10 久保	グループファイト 18:50~19:35 Tatsuya	初めてスイミング 18:30~19:00 瀬良	マスターズ 19:00~20:00 瀬良		15
30													30
45	グループファイト 19:25~20:10 Hiro	◆クロール・★背泳ぎ 19:30~20:00 中級 登内	アクティブヨーガ 19:30~20:30 窪田		エアロラン中級 19:15~20:00 宇田川		アクアピクス 19:45~20:30 斉田	マスターズ 19:30~20:00 瀬良	◆平泳ぎ・★バタフライ 20:00~20:30 瀬良	ヨガ 19:45~20:45 Saki	流水70-マツ 整理 20:15~20:45 登内 定員10名		45
20:00													20:00
15	コリオ エアロラン 20:20~21:20 江田	マスターズ 20:00~21:00 登内	エアロボード初級 20:40~21:25 森田	週替わり上級 20:00~21:00 堀内	エアロボード中級 20:15~21:00 松嶋		◆平泳ぎ・★バタフライ 20:40~21:10 中級 瀬良	ヨガ入門 20:15~21:15 滝口					15
30													30
45	背すじピン! 21:30~21:50 田中		エアロラン初級 21:35~22:20 森田		グループファイト 21:15~22:00 Tatsuya		◆クロール・★背泳ぎ 21:10~21:40 瀬良	コリオエアロ 21:25~22:10 俣野					45
22:00													22:00
15													15
30													30
45													45
23:00													23:00

★ ☆マークはプログラム・時間・担当者変更箇所です

### 施設ご利用についてお願い

- 【4F体操場にてショートレッスンを開催中】
- ひめトレ (担当: 田村) 定員10名  
毎週火曜日14:00~14:20
- コアマイキング (担当: 田中) 定員15名  
毎週金曜日13:20~14:00
- 姿勢プラス (担当: 田村)  
毎週木曜日12:40~13:25

【プール初級・中級クラス表示】  
◆→奇数月 ☆→偶数月

★祝日プログラムは、スケジュールが異なります。館内掲示をご覧ください。  
★プログラム担当アナウンサーは変更する場合がございます。  
★アクアピクスは30名以上で4コース使います。  
★ハビースイミングは30組以上で3コース使います。  
★整理券は全てレッスン開始30分前にスタジオレッスンはアシスチックジムカウンター、プールレッスンはプールカウンターで配布いたします。

### ★おすすめプログラムのご案内★

- レッスン: (火曜日) 18:25~19:15 ヨーガ  
担当者より: 身体リフレッシュ!お待ちしております。 Saki
- レッスン: (水曜日) 19:30~20:30 アクティブヨーガ  
担当者より: 60分にバージョンアップ!内容も充実。 窪田
- レッスン: (木曜日) 11:45~12:30 グループファイト  
担当者より: お待たせしました!一緒に楽しみましょう。 Hiro
- レッスン: (火曜日) 14:00~14:20 ひめトレ (4F体操場)  
担当者より: 骨盤底筋群を意識して、元気に若々しく! 田村