

# スタジオ

2018年1月～

bigS スポーツクラブ ビッグ・エス松江  
プログラムスケジュール

	月	火	木	金	土	日
10	😊 ストレッチ 10:20～10:35	😊 ストレッチ 10:20～10:40	😊 ストレッチ 10:20～10:40	😊 ストレッチ 10:20～10:40	😊 ストレッチ 10:20～10:40	😊 ストレッチボール 小林 10:30～10:50
11	😊 姿勢プラス 中岡 10:40～11:10	😊 リフレッシュヨガ 高宮 10:50～11:50	😊 スムージングストレッチ 10:45～11:05	😊 エアロピクス入門 金坂 10:50～11:10		お楽しみBOX 週替わりプログラム 11:00～
12	😊 健美操 石倉 11:15～12:00		😊 ワイルドアタック 三成 11:10～11:40	😊 ダンスエアロ 金坂 11:15～12:15	😊 ダンスエアロ 金坂 11:00～12:00	
13	😊 快活楽楽倶楽部 中岡 12:10～13:10 (有料レッスン)	😊 ZUMBA 高宮 12:10～12:40	😊 ボディバランスリセット 田中 11:50～12:35	😊 サラッドドライタオル体操 小林 12:30～12:50	😊 ピラティス 田中 12:10～12:55	
14	😊 からだパー 中岡 13:20～13:50	😊 ストレッチボール 三成 12:50～13:10	😊 ピラティス 生田 12:45～13:30	😊 ハタヨガ 高宮 13:00～13:45		
15		😊 エアロピクス中級 山下 13:20～13:50	😊 健美操 石倉 13:40～14:25		😊 ハタヨガ MIHO 14:00～14:45	😊 ハタヨガ MIHO 14:00～15:00
16		😊 フラダンス 武良 14:00～15:00	😊 ポールエクササイズ 中岡 14:35～14:55	😊 ラテンエアロ 上田 14:00～15:00		
17					😊 チアダンス スクール 生田 15:30～16:15	😊 ジュニア ヒップホップ リッキー 15:30～17:15
18	😊 ジュニア ヒップホップ YOJI 16:30～18:15	😊 ジュニア 体育スクール スタッフ 16:30～18:30	😊 チアダンス スクール 生田 16:30～17:15	😊 ジュニア 体育スクール スタッフ 16:30～18:30		
19			😊 コアメイキング 小林 18:45～19:05		😊 ワイルドアタック 内田 19:00～19:20	
20	😊 トレーニングタイム (全身) 小林 19:30～20:00	😊 サーキット トレーニング 山下 19:00～19:45	😊 健美操 石倉 19:15～20:00	😊 エアロボード中級 山下 19:30～20:00	😊 お楽しみBOX 週替わりプログラム 19:30～20:15	
21	😊 ダンスエアロ 金坂 20:10～21:10	😊 エアロピクス初級 木村 19:55～20:40	😊 ZUMBA AKIKO 20:10～20:40	😊 ヨガ入門 松原 20:10～20:40	😊 姿勢プラス 内田 20:25～20:55	
22	😊 トータルボディメイキング 木村 20:50～21:20	😊 トータルボディメイキング 木村 20:50～21:20	😊 ハタヨガ 松原 20:50～21:35	😊 トータルボディメイキング 木村 20:50～21:20	😊	どなたでもご参加頂ける マークをつけました
23	😊 トレーニングタイム(お廣) 小林 21:20～21:35	😊 ストレッチボール 小林 21:30～21:50				
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

★休館日・・・毎週水曜日  
★都合により担当者を変更する場合があります。

※レッスン開始後10分以降の入場はご遠慮下さい。(クラブご利用ガイド参照)