

ビッグ・エス南茨木 プログラムタイムスケジュール 2018年1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 兵頭 圭太	10:10~11:10 Siling.yoga ヨガ会員専用 (定員制)		10:10~10:25 姿勢ウォームアップ・ クールダウン			10:10~10:25 ストレッチ			10:10~10:40 からだパー 桐井 真治			10:10~10:25 ストレッチ			10:30~10:45 姿勢ウォームアップ・ クールダウン	10:30~11:30		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 丸澤 峰子		10:25~11:15 ヨガ (定員制)		11:00~11:30 アクアピクス 小淵 美晴	10:20~11:20 太極拳 桐井 真由美	10:30~11:15 骨盤調整体操 ISSEY	10:45~11:00 アクアウォーキング	10:50~11:20 エアロピクス入門 小淵 美晴	11:05~11:35 マーシャルアキア 柴田 友子	11:15~11:45 アクアピクス 廣岡 美咲	11:05~11:20 トレーニングタイム	11:00~12:00 プライベート レッスン (有料)	11:30~12:15 11:30~12:15 セルフ コンディショニング	10:55~11:40 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)	11時	
12時	11:40~12:40 ヨガ (定員制)	11:30~12:15 姿勢プラス 高橋 みどり		11:25~12:10 エアロピクス 初級 富安 朱	11:25~12:10 エアロピクス 初級 藤本 京美	11:40~12:10 初めてスイミング 平山 愛梨	11:30~12:00 エアロピクス入門 ISSEY	11:25~11:40 トレーニングタイム	11:25~12:50 快活・ 音楽倶楽部 小淵 美晴	11:50~12:20 初級バタフライ 高橋 みどり	11:50~12:20 初級バタフライ 高橋 みどり	11:50~12:20 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	12:00~12:45 アクアピクス 大岸 愛美	12:00~12:45 12:00~12:15 トレーニングタイム	12:00~12:45 12:00~12:15 トレーニングタイム	12:00~12:45 12:00~12:15 トレーニングタイム	12時	
13時	12:50~13:50 エアロピクス 中級 五味 愛子	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 コア エアロラン 桐野 英治	12:25~13:25 コア エアロラン 桐野 英治	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	12:25~12:55 スクール初級 高橋 みどり	13:00~13:30 フェイシャルヨガ Sadako	13:00~13:30 フェイシャルヨガ Sadako	13:00~13:30 フェイシャルヨガ Sadako	13:00~13:30 フェイシャルヨガ Sadako	12:45~13:45 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	12:30~13:30 Siling.yoga ヨガ会員専用 (定員制)	13:00~13:30 13:00~13:30 プライベートレッスン (有料)	13:00~13:30 13:00~13:30 プライベートレッスン (有料)	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		13:35~14:20 ZUMBA (ズンバ) 金 慶順	13:35~14:20 ZUMBA (ズンバ) 金 慶順	13:45~14:15 B-wave! (定員制)	13:35~14:05 ポルドプラ 梅本 奈緒美	13:45~14:30 ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	14:15~15:00 エアロピクス 中級 丸澤 峰子	14:15~15:00 エアロピクス 中級 丸澤 峰子	14:15~15:00 エアロピクス 中級 丸澤 峰子	14:15~15:00 エアロピクス 中級 丸澤 峰子	13:55~14:40 Siling.yoga ヨガ会員専用 (定員制)	13:45~14:30 エアロピクス 初級 吉原 陽子	13:45~14:30 エアロピクス 初級 吉原 陽子	13:45~14:30 エアロピクス 初級 吉原 陽子	13:45~14:30 エアロピクス 初級 吉原 陽子	14時	
15時	15:05~16:05 ジャズダンス AYAKO	15:05~15:50 15:05~15:50 プライベートレッスン (有料)		14:35~15:20 エアロボード 初級 横山 優里	14:35~15:20 姿勢プラス 桐井 真治	15:15~15:45 アクアピクス 丸澤 峰子	15:20~16:20 ヨガ (定員制)	15:20~16:20 卓球 サークル	15:20~16:20 卓球 サークル	15:20~16:20 卓球 サークル	15:20~16:20 卓球 サークル	15:20~16:20 卓球 サークル	14:50~15:20 adidas boxing 桐井 真治	14:55~15:25 エアロピクス 丸澤 峰子	14:55~15:25 エアロピクス 丸澤 峰子	14:55~15:25 エアロピクス 丸澤 峰子	14:55~15:25 エアロピクス 丸澤 峰子	15時	
16時	16:15~17:45 キッズ	16:30~18:30 スイミング		15:35~16:35 ハワイアンフラ 嶋崎 直子	15:35~16:35 ハワイアンフラ 嶋崎 直子	16:00~20:15 プライベート レッスン (有料)	16:00~20:00 プライベート レッスン (有料)	16:00~20:00 プライベート レッスン (有料)	16:00~20:00 プライベート レッスン (有料)	16:00~20:00 プライベート レッスン (有料)	16:00~20:00 プライベート レッスン (有料)	16:00~20:00 プライベート レッスン (有料)	15:35~16:35 ピラティス入門 梅本 奈緒美	15:35~16:35 ピラティス入門 梅本 奈緒美	15:35~16:35 ピラティス入門 梅本 奈緒美	15:35~16:35 ピラティス入門 梅本 奈緒美	15:35~16:35 ピラティス入門 梅本 奈緒美	16時	
17時	18:00~19:00 キッズ	18:30~17:00 姿勢プラス 林 竜市		16:50~17:50 キッズ 体育教室	16:50~17:50 キッズ 体育教室	17:00~18:00 卓球 (有料)	17:30~19:30 卓球 (有料)	17:30~19:30 卓球 (有料)	17:30~19:30 卓球 (有料)	17:30~19:30 卓球 (有料)	17:30~19:30 卓球 (有料)	17:30~19:30 卓球 (有料)	16:15~17:00 スタイリッシュ ヨガ 嶋崎 直美	16:15~17:00 スタイリッシュ ヨガ 嶋崎 直美	16:15~17:00 スタイリッシュ ヨガ 嶋崎 直美	16:15~17:00 スタイリッシュ ヨガ 嶋崎 直美	16:15~17:00 スタイリッシュ ヨガ 嶋崎 直美	17時	
18時	18:00~19:00 キッズ	18:30~17:00 姿勢プラス 林 竜市		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	18:00~19:00 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	18:15~19:00 ヨガ (定員制) 宮本 浩子	18:15~19:00 ヨガ (定員制) 宮本 浩子	18:15~19:00 ヨガ (定員制) 宮本 浩子	18:15~19:00 ヨガ (定員制) 宮本 浩子	18:15~19:00 ヨガ (定員制) 宮本 浩子	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)		19:30~20:20 エアロピクス ラン 中級 桐田 英樹	19:30~20:20 Siling.yoga ヨガ会員専用 (定員制)	19:15~20:15 プライベート レッスン (有料)	19:15~20:15 プライベート レッスン (有料)	19:15~20:15 プライベート レッスン (有料)	19:15~20:15 プライベート レッスン (有料)	19:15~20:15 プライベート レッスン (有料)	19:15~20:15 プライベート レッスン (有料)	19:15~20:15 プライベート レッスン (有料)	19:15~20:00 adidas adidas boxing 桐井 真治	19:15~20:15 Siling.yoga ヨガ会員専用 (定員制)	19:15~20:15 Siling.yoga ヨガ会員専用 (定員制)	19:15~20:15 Siling.yoga ヨガ会員専用 (定員制)	19:15~20:15 Siling.yoga ヨガ会員専用 (定員制)	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 B-wave! (定員制)	20:30~21:20 ピラティス 大岸 愛美	20:30~21:20 マッスルピート 桐田 英樹	20:30~21:00 アクアピクス 兵頭 圭太	20:30~21:15 コア 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	20:30~21:00 マッスルピート 赤木 創	20:30~21:00 マッスルピート 赤木 創	20:30~21:00 マッスルピート 赤木 創	20:15~21:15 ZUMBA (ズンバ) MARIKO	20:15~21:15 ZUMBA (ズンバ) MARIKO	20:15~21:15 ZUMBA (ズンバ) MARIKO	20:15~21:15 ZUMBA (ズンバ) MARIKO	20:15~21:15 ZUMBA (ズンバ) MARIKO	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 コア エアロラン 桐野 英治	21:30~22:15 ダンスエアロ 富安 朱	21:15~22:30 プライベート レッスン (有料)	21:30~22:00 コア エアロラン 桐野 英治	21:30~22:00 コア エアロラン 桐野 英治	21:30~22:00 コア エアロラン 桐野 英治	21:30~22:00 コア エアロラン 桐野 英治	21:30~22:00 コア エアロラン 桐野 英治	21:30~22:00 コア エアロラン 桐野 英治	21:15~22:00 モムチャ フィットネス 田部 志穂	21:30~22:00 アクアピクス 富安 朱	21:30~22:00 アクアピクス 富安 朱	21:30~22:00 アクアピクス 富安 朱	21:30~22:00 アクアピクス 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 1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 ルシーダットン (タイ式ヨガ) 西尾 和代		15:40～16:10 ピラティス 入門 梅本 奈緒美				
				15:20～16:20 ヨガ (定員制) 庭月野 祐子			16:20～16:50 ピラティス 梅本 奈緒美	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			
	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)		

bigS

ビッグ・エス南茨木

TEL 072-620-0480