

# 姿勢&スポーツクラブ ビッグ・エス清水 プログラムスケジュール 2017年4月~6月

		月曜日				
		Aスタジオ	Bスタジオ	アスレチックジム	アクティブプール	バーデコート
10:00						
10:15~10:35		姿勢W-UP・C-DW 戸塚詩織				
10:30			<b>定員制</b> 10:45~11:30 姿勢スタイルアップ 八木里美		10:00~11:45 アクアペビー 	
11:00		11:00~12:00 BAILA BAILA U-KO		<b>定員制</b> 11:40~12:10 トータルボディメイキング 渡邊美保	フリー遊泳コースを 制限させていただきます 	
11:30			11:45~12:05 ストレッチポール 八木里美			
12:00						
12:15~13:00		12:15~13:00 ラテンエアロ45 U-KO	12:20~13:05 ヒップホップ入門45 松下真幸		12:00~13:00 アクアスクール 吉舌一樹	12:45~13:05 アクアリセットエクササイズ 柴田祥希
13:00						
13:15~14:15		13:15~14:00 ベーシックヨガ EMIKO	13:15~14:00 エアロピクス初級45 1・3週目 澤田絵美 2・4週目 戸塚詩織		13:15~13:45 水中トレーニング 小林雄	13:55~14:05 アフフグース 吉舌一樹
14:00						
14:30					14:20~14:50 初級クロール&初級背泳ぎ 野田宏美&横山千穂	
15:00						
15:30						15:30~15:40 アフフグース 小林雄
16:00					15:10~19:40	
16:30		16:20~17:20 体育スクール 	15:10~18:30 体育スクール 		ジュニア スイミング スクール 	
17:00						
17:30						
17:30		17:30~18:30 体育スクール 			フリー遊泳コースを 制限させていただきます 	
18:00						
18:30						
19:00	<b>定員制</b> 19:10~19:30 マッスルビート20 朝山純多	<b>定員制</b> 19:10~19:40 姿勢改善ポール 八木里美				
19:30						
20:00	19:45~20:30 エアロピクス中級45 田中明美	<b>定員制</b> 19:55~20:25 コアトレーニング30 戸塚詩織	<b>定員制</b> 19:55~20:25 エキサイトサイクリング30 朝山純多	19:50~20:20 初級クロール 関子亜希子		
20:30	<b>定員制</b> 20:45~21:30 Group Centergy 渡邊美保	20:40~21:30 コアエアロ50 橋村典枝		20:35~21:05 水中トレーニング 新井慎平	20:40~21:00 アイチ 関子亜希子	
21:00					21:15~21:25 アフフグース 新井慎平	
21:30						

		水曜日				
		Aスタジオ	Bスタジオ	アスレチックジム	アクティブプール	バーデコート
10:00						
10:15~10:35		姿勢W-UP・C-DW 大石真琴				
10:30			<b>定員制</b> 10:45~11:15 コアメイキング30 八木里美		10:00~11:45 アクアペビー 	
11:00		10:45~11:30 コアメイキング30 橋詰幸子			フリー遊泳コースを 制限させていただきます 	
11:30			11:30~12:00 サラットドライタオル体操 八木里美			
12:00		11:45~12:30 ZUMBA45 橋詰幸子	<b>定員制</b> 12:10~12:35 ダンベルトレーニング25 戸塚詩織			
12:30						
12:30	<b>定員制</b> 12:45~13:30 エアロボード初級45 野崎恵美子				12:30~12:50 アクアウォーキング 今富加奈子	
13:00			12:55~13:55 フラダンス 橋詰幸子		13:00~13:10 アフフグース 今富加奈子	
13:30		13:40~13:55 トレーニングタイム(お腹) 小林雄			13:30~13:50 アクアリセットエクササイズ 柴田祥希	
14:00						
14:30		14:05~15:05 健美操 巻田京子			14:05~14:35 アクアピクス 野崎恵美子	
15:00						
15:30						15:30~15:40 アフフグース 小林雄
16:00					15:10~19:40	
16:30		16:20~17:20 キッズヒップホップ 	15:10~18:30 体育スクール 		ジュニア スイミング スクール 	
17:00						
17:30						
17:30		17:30~18:30 キッズヒップホップ 			フリー遊泳コースを 制限させていただきます 	
18:00						
18:30						
19:00		19:15~20:05 エアロピクス中級50 北山佐和子	<b>定員制</b> 19:30~20:00 ダンベルトレーニング30 小林雄	<b>定員制</b> 19:40~20:10 エキサイトサイクリング30 戸塚詩織		
19:30						
20:00		20:15~21:00 Group Fight 小林雄	<b>定員制</b> 20:15~21:15 パレト&ストレッチ60 yuka		19:45~20:30 マスターズスイム 新井慎平	
20:30					20:40~21:10 アクアピクス 北山佐和子	
21:00		21:10~21:25 トレーニングタイム(お腹) 小林雄				
21:30					21:20~21:30 アフフグース 新井慎平	

		木曜日				
		Aスタジオ	Bスタジオ	アスレチックジム	アクティブプール	バーデコート
10:00						
10:15~10:35		姿勢W-UP・C-DW 八木里美				
10:30			<b>定員制</b> 10:45~11:45 ピンヤサヨガ60			
11:00		10:50~11:35 エアロボード初級45 下村佳子			11:15~12:15 アクアスクール 吉舌一樹	
11:30			11:55~12:15 ストレッチポール 渡邊美保			
12:00		11:50~12:10 コアメイキング20 八木里美	<b>定員制</b> 12:25~13:10 姿勢プラス45 八木里美		12:25~12:35 アフフグース 戸塚詩織	
12:30		12:20~13:10 ダンスエアロ50 下村佳子				
13:00			13:20~13:50 セルフストレッチング 戸塚詩織			
13:30		13:20~14:05 ZUMBA45 原菜穂子			13:25~13:45 アクアリセットエクササイズ 今富加奈子	
14:00						
14:30		14:20~15:20 ピラティス60 平松愛美			14:20~14:50 初級クロール&初級背泳ぎ 吉舌一樹	
15:00						
15:30						15:30~15:40 アフフグース 柴田祥希
16:00					15:10~18:40	
16:30		16:20~17:20 体育スクール 	15:10~18:30 体育スクール 		ジュニア スイミング スクール 	
17:00						
17:30						
17:30		17:30~18:30 体育スクール 			フリー遊泳コースを 制限させていただきます 	
18:00						
18:30						
19:00		19:15~20:00 ZUMBA45 草野茂	<b>定員制</b> 19:20~19:40 サーキットトレーニング 渡邊美保		19:30~20:00 初級クロール 吉舌一樹	
19:30			<b>定員制</b> 19:50~20:50 パワーヨガ60 エリコ			
20:00		20:15~21:00 adidas boxing45 戸塚詩織			20:15~20:45 アクアピクス 北山佐和子	
20:30						
21:00		21:10~21:30 セルフストレッチング 戸塚詩織				21:10~21:20 アフフグース 吉舌一樹
21:30						

# 姿勢&スポーツクラブ ビッグ・エス清水 プログラムスケジュール 2017年4月~6月

金曜日		土曜日		日曜日	
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
10:00		10:00		10:00	
10:15~10:35		10:15~10:35		10:15~10:35	
姿勢W-UP・C-DW 渡邊美保		姿勢W-UP・C-DW 小林雄		姿勢W-UP・C-DW 大石侑	
10:30	定員制	10:30	定員制	10:30	定員制
10:45~11:35	10:45~11:45	10:45~11:30	10:45~11:30	10:45~	10:45~11:30
コリオエアロラン50	太極拳	エアロボード初級45	エアロボード初級45	フリープログラム	エアロピクス初級45
中山優	福原知香子	北山佐和子	北山佐和子	※プログラム内容により時間変更あり	戸塚詩織
11:00		11:00		11:00	
11:30		11:30		11:30	
11:50~12:35	11:40~11:50	11:45~12:35	11:45~12:35	11:45~12:15	11:45~12:15
エアロピクス中級45	アウフグース 吉舌一樹	ダンスエアロ50	ダンスエアロ50	マッスルビート30	セルフストレッチング
草野茂		佐藤一代	佐藤一代	大石侑	渡邊美保
12:00	定員制	12:00	定員制	12:00	定員制
12:30	12:00~13:00	12:30	12:00~13:00	12:30	12:25~13:10
ダンベルトレーニング20	ベーシックヨガ60	小林雄	ベーシックヨガ60	ZUMBA45	12:25~13:10
小林雄	滝沢七瀬	12:50~13:50	12:50~13:50	担当者未定	12:25~13:10
13:00		13:00		※プログラム内容変更あり	12:25~13:10
13:20~14:05	13:30~14:00	13:00	13:00~13:30	13:00	13:10~13:30
エアロピクス初級45	機能改善体操	渡邊美保	Group Centergy	小林雄	神谷絢音
北山佐和子	小林雄		渡邊美保		アウフグース 朝山純多
14:00	定員制	14:00	定員制	14:00	定員制
14:15~14:45	14:00~14:30	14:05~14:50	14:05~14:50	14:25~15:10	14:30~15:00
らくらくフィットネス	水中トレーニング	鈴木寛一郎	マッスルビート45	Group Centergy	エキサイトサイクリング30
八木里美	渡邊美保		鈴木寛一郎	渡邊美保	大石侑
14:30		15:00		15:00	
15:00		15:05~15:35	14:00~17:20	15:30	
15:30		15:30	15:05~15:35	15:30	
16:00		16:00	15:10~19:40	16:00	
16:20~17:20	15:10~18:30	16:30~17:30	ジュニア	16:10~17:10	16:15~16:35
キッズヒップホップ	体育スクール	体育スクール	スイミング	フリースタイルダンス	ストレッチポール
			スクール	石田実穂	渡邊美保
17:00		17:00		17:00	
17:30~18:30		17:30		17:30	
キッズヒップホップ		18:00		18:00	
		18:00~18:45	18:00~18:30	18:00	
18:00		adidas boxing45	姿勢改善ボール	18:00	
18:30		戸塚詩織	小林雄	18:30	
19:00		19:00		19:00	
19:30		19:00~20:00		19:30	
19:30~20:30	19:15~20:00	フリースタイルダンス		20:00	
コリオエアロ60	ヒップホップ	北川靖弘		アウフグース 五十嵐智行	
中山優	山口王将	20:00			
20:00	定員制	20:30			
20:15~21:00	20:15~21:00				
Group Centergy	マスターズスイム				
渡邊美保	柴田祥希				
20:45~21:30	21:10~21:30				
ZUMBA45	機能改善体操				
中山優	小林雄				
21:00					
21:30					

金曜日		土曜日		日曜日	
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
10:00		10:00		10:00	
10:15~10:35		10:15~10:35		10:15~10:35	
姿勢W-UP・C-DW 渡邊美保		姿勢W-UP・C-DW 小林雄		姿勢W-UP・C-DW 大石侑	
10:30	定員制	10:30	定員制	10:30	定員制
10:45~11:35	10:45~11:45	10:45~11:30	10:45~11:30	10:45~	10:45~11:30
コリオエアロラン50	太極拳	エアロボード初級45	エアロボード初級45	フリープログラム	エアロピクス初級45
中山優	福原知香子	北山佐和子	北山佐和子	※プログラム内容により時間変更あり	戸塚詩織
11:00		11:00		11:00	
11:30		11:30		11:30	
11:50~12:35	11:40~11:50	11:45~12:35	11:45~12:35	11:45~12:15	11:45~12:15
エアロピクス中級45	アウフグース 吉舌一樹	ダンスエアロ50	ダンスエアロ50	マッスルビート30	セルフストレッチング
草野茂		佐藤一代	佐藤一代	大石侑	渡邊美保
12:00	定員制	12:00	定員制	12:00	定員制
12:30	12:00~13:00	12:30	12:00~13:00	12:30	12:25~13:10
ダンベルトレーニング20	ベーシックヨガ60	小林雄	ベーシックヨガ60	ZUMBA45	12:25~13:10
小林雄	滝沢七瀬	12:50~13:50	12:50~13:50	担当者未定	12:25~13:10
13:00		13:00		※プログラム内容変更あり	12:25~13:10
13:20~14:05	13:30~14:00	13:00	13:00~13:30	13:00	13:10~13:30
エアロピクス初級45	機能改善体操	渡邊美保	Group Centergy	小林雄	神谷絢音
北山佐和子	小林雄		渡邊美保		アウフグース 朝山純多
14:00	定員制	14:00	定員制	14:00	定員制
14:15~14:45	14:00~14:30	14:05~14:50	14:05~14:50	14:25~15:10	14:30~15:00
らくらくフィットネス	水中トレーニング	鈴木寛一郎	マッスルビート45	Group Centergy	エキサイトサイクリング30
八木里美	渡邊美保		鈴木寛一郎	渡邊美保	大石侑
14:30		15:00		15:00	
15:00		15:05~15:35	14:00~17:20	15:30	
15:30		15:30	15:05~15:35	15:30	
16:00		16:00	15:10~19:40	16:00	
16:20~17:20	15:10~18:30	16:30~17:30	ジュニア	16:10~17:10	16:15~16:35
キッズヒップホップ	体育スクール	体育スクール	スイミング	フリースタイルダンス	ストレッチポール
			スクール	石田実穂	渡邊美保
17:00		17:00		17:00	
17:30~18:30		17:30		17:30	
キッズヒップホップ		18:00		18:00	
		18:00~18:45	18:00~18:30	18:00	
18:00		adidas boxing45	姿勢改善ボール	18:00	
18:30		戸塚詩織	小林雄	18:30	
19:00		19:00		19:00	
19:30		19:00~20:00		19:30	
19:30~20:30	19:15~20:00	フリースタイルダンス		20:00	
コリオエアロ60	ヒップホップ	北川靖弘		アウフグース 五十嵐智行	
中山優	山口王将	20:00			
20:00	定員制	20:30			
20:15~21:00	20:15~21:00				
Group Centergy	マスターズスイム				
渡邊美保	柴田祥希				
20:45~21:30	21:10~21:30				
ZUMBA45	機能改善体操				
中山優	小林雄				
21:00					
21:30					

金曜日		土曜日		日曜日	
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
10:00		10:00		10:00	
10:15~10:35		10:15~10:35		10:15~10:35	
姿勢W-UP・C-DW 渡邊美保		姿勢W-UP・C-DW 小林雄		姿勢W-UP・C-DW 大石侑	
10:30	定員制	10:30	定員制	10:30	定員制
10:45~11:35	10:45~11:45	10:45~11:30	10:45~11:30	10:45~	10:45~11:30
コリオエアロラン50	太極拳	エアロボード初級45	エアロボード初級45	フリープログラム	エアロピクス初級45
中山優	福原知香子	北山佐和子	北山佐和子	※プログラム内容により時間変更あり	戸塚詩織
11:00		11:00		11:00	
11:30		11:30		11:30	
11:50~12:35	11:40~11:50	11:45~12:35	11:45~12:35	11:45~12:15	11:45~12:15
エアロピクス中級45	アウフグース 吉舌一樹	ダンスエアロ50	ダンスエアロ50	マッスルビート30	セルフストレッチング
草野茂		佐藤一代	佐藤一代	大石侑	渡邊美保
12:00	定員制	12:00	定員制	12:00	定員制
12:30	12:00~13:00	12:30	12:00~13:00	12:30	12:25~13:10
ダンベルトレーニング20	ベーシックヨガ60	小林雄	ベーシックヨガ60	ZUMBA45	12:25~13:10
小林雄	滝沢七瀬	12:50~13:50	12:50~13:50	担当者未定	12:25~13:10
13:00		13:00		※プログラム内容変更あり	12:25~13:10
13:20~14:05	13:30~14:00	13:00	13:00~13:30	13:00	13:10~13:30
エアロピクス初級45	機能改善体操	渡邊美保	Group Centergy	小林雄	神谷絢音
北山佐和子	小林雄		渡邊美保		アウフグース 朝山純多
14:00	定員制	14:00	定員制	14:00	定員制
14:15~14:45	14:00~14:30	14:05~14:50	14:05~14:50	14:25~15:10	14:30~15:00
らくらくフィットネス	水中トレーニング	鈴木寛一郎	マッスルビート45	Group Centergy	エキサイトサイクリング30
八木里美	渡邊美保		鈴木寛一郎	渡邊美保	大石侑
14:30		15:00		15:00	
15:00		15:05~15:35	14:00~17:20	15:30	
15:30		15:30	15:05~15:35	15:30	
16:00		16:00	15:10~19:40	16:00	
16:20~17:20	15:10~18:30	16:30~17:30	ジュニア	16:10~17:10	16:15~16:35
キッズヒップホップ	体育スクール	体育スクール	スイミング	フリースタイルダンス	ストレッチポール
			スクール	石田実穂	渡邊美保
17:00		17:00		17:00	
17:30~18:30		17:30		17:30	
キッズヒップホップ		18:00		18:00	
		18:00~18:45	18:00~18:30	18:00	
18:00		adidas boxing45	姿勢改善ボール	18:00	
18:30		戸塚詩織	小林雄	18:30	
19:00		19:00		19:00	
19:30		19:00~20:00		19:30	
19:30~20:30	19:15~20:00	フリースタイルダンス		20:00	
コリオエアロ60	ヒップホップ	北川靖弘		アウフグース 五十嵐智行	
中山優	山口王将	20:00			
20:00	定員制	20:30			
20:15~21:00	20:15~21:00				
Group Centergy	マスターズスイム				
渡邊美保	柴田祥希				
20:45~21:30	21:10~21:30				
ZUMBA45	機能改善体操				
中山優	小林雄				
21:00					
21:30					

※安全面や他の方のご迷惑になるため、開始時刻5分過ぎでの途中入場、退場は禁止とさせていただきます。  
 ※ジュニアスイミングスクールレッスン中もアクティブプールをご利用いただけます。(コースは制限されております)  
 ※クラスの担当者やプログラム内容については、代行・イベントレッスンなどにより変更となる事があります。  
 ※有料プログラムの詳細は別途POPをご確認下さい。  
 ※エアロボードのブロックは、安全面を考慮して左右2段までとさせていただきますのでご協力お願い致します。

※整理券はプログラム開始30分前より、2Fサービスカウンター前にてお取り頂けます。(1人1枚)  
 ※整理券はプログラム開始前に回収致します。  
 紛失されないようお願い致します。  
 ※プログラム開始10分前よりスタジオ内に入場していただけます。

**定員制** ⇒整理券が必要なプログラムです。