

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7月~9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			10:00~11:45 アクアベビー	
10:30	定員制 10:45~11:15 タフエアロボード 戸塚詩織	定員制 10:45~11:30 姿勢スタイルアップ			
11:00	アップデート	八木里美		フリー遊泳コースを 制限させていただきます	
11:30	11:30~12:30	定員制 11:45~12:05 ストレッチポール 八木里美	定員制 11:40~12:10 トータルボディメイキング 渡邊美保		
12:00	BAILA BAILA U-KO			12:00~13:00 アクアスクール 吉舌一樹	
12:30		12:20~13:05 ヒップホップ入門45 松下真幸			12:45~13:05 アクアリセットエクササイズ 柴田祥希
13:00	12:45~13:30 ラテンエアロ45 U-KO	13:15~14:00 エアロビクス初級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	
13:30					13:55~14:05 アウフグース 吉舌一樹
14:00	13:45~14:45 ベーシックヨガ EMIKO				
14:30				14:30~15:00 初級クロール 横山千穂	
15:00					15:30~15:40 アウフグース 小林雄
15:30				15:10~19:40	
16:00		15:10~18:30 体育スクール		ジュニア スイミング スクール	
16:30	16:20~18:30 体育スクール				
17:00				フリー遊泳コースを 制限させていただきます	
17:30					
18:00					
18:30					
19:00	定員制 19:10~19:30 マッスルビート20 朝山純多	定員制 19:10~19:40 姿勢改善ポール 八木里美			
19:30					
20:00	19:45~20:30 エアロビクス中級45 田中明美	定員制 19:55~20:25 コアトレーニング30 戸塚詩織	定員制 19:55~20:25 エキサイトサイクリング 朝山純多	19:50~20:20 初級クロール 関子亜希子	
20:30					
21:00	定員制 20:45~21:30 Group Centergy 渡邊美保	adidas 20:45~21:30 adidas boxing 戸塚詩織		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
21:30					21:15~21:25 アウフグース 新井慎平

		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			10:00~11:45 アクアベビー	
10:30		定員制 10:45~11:15 コアメイキング30 八木里美			
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		定員制 11:30~12:00 サラッとドライタオル体操 八木里美			
12:00	11:45~12:30 ZUMBA45 橋詰幸子	定員制 12:10~12:35 ダンベルトレーニング25 戸塚詩織			
12:30					
13:00	定員制 12:45~13:30 エアロボード初級45 野崎恵美子	12:55~13:55 フラダンス 橋詰幸子			13:00~13:10 アウフグース 柴田祥希
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 アクアビクス 野崎恵美子	
15:00					
15:30					15:30~15:40 アウフグース 小林雄
16:00				15:10~19:40	
16:30	16:20~18:30 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				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 エアロビクスラン中級50 北山佐和子	定員制 19:30~20:00 ダンベルトレーニング30 小林雄	定員制 19:40~20:10 エキサイトサイクリング 戸塚詩織		
19:30					
20:00	20:15~21:00 Group Fight 小林雄	定員制 20:15~21:15 バレトン yuka		19:45~20:30 マスターズスイム 新井慎平	
20:30					
21:00	21:10~21:25 トレーニングタイム(お腹) 小林雄			20:40~21:10 アクアビクス 北山佐和子	
21:30					21:20~21:30 アウフグース 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		10:45~11:45			
11:00	定員制 10:50~11:35 エアロボード初級45 下村佳子	10:45~11:45 ピンヤサヨガ60 西村香代子		11:15~12:15 アクアスクール 吉舌一樹	
11:30					
12:00	11:50~12:10 コアメイキング20 八木里美	定員制 11:55~12:15 ストレッチポール 渡邊美保		12:25~12:35 アウフグース 戸塚詩織	
12:30	12:20~13:10 ダンスエアロ50 下村佳子	定員制 12:25~13:10 姿勢プラス45 八木里美			
13:00					12:45~13:15 アクアウォーキング 今富加奈子
13:30	NEW 定員制 13:20~14:05 RADICAL 渡邊美保	定員制 NEW 13:20~13:50 からだバー 戸塚詩織			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 吉舌一樹	
15:00					15:00~15:10 アウフグース 柴田祥希
15:30				15:10~18:40	
16:00		15:10~18:30 体育スクール		ジュニア スイミング スクール	
16:30	16:20~18:30 体育スクール				
17:00				フリー遊泳コースを 制限させていただきます	
17:30					
18:00					
18:30					
19:00	19:15~20:00 ZUMBA45 草野茂	定員制 19:15~19:35 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					
20:00	NEW 定員制 20:15~21:00 RADICAL 戸塚詩織	定員制 19:45~20:30 パワーヨガ45 エリコ		20:15~20:45 アクアビクス 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	20:40~21:30 コアメイキング 橋村典枝			21:10~21:20 アウフグース 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7月~9月

		金曜日			
	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 渡邊美保				
10:30				10:00~11:45 アクアベビー	
11:00	10:45~11:35 コリオエアロラン50 中山優	定員制 10:45~11:45 太極拳 福原知香子		フリー遊泳コースを 制限させていただきます	
11:30					11:40~11:50 アウフグース 吉舌一樹
12:00	11:50~12:35 エアロピクス中級45 杉山沙也果	定員制 12:00~13:00 ベーシックヨガ60 滝沢七瀬			
12:30	定員制 12:50~13:10 ダンベルトレーニング20 小林雄				12:40~13:00 アクアリセットエクササイズ 今富加奈子
13:00					
13:20~14:05	定員制 NEW エアロピクス初級45 北山佐和子	13:30~14:00 からだバー 小林雄		13:05~13:45 4泳法 吉舌一樹	
14:00		定員制 14:15~14:45 らくらくフィットネス 八木里美			
14:30					14:40~14:50 アウフグース 柴田祥希
15:00					
15:30					
16:00				15:10~19:40	
16:30		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	16:20~18:30 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	
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30	19:30~20:30 コリオエアロ60 中山優	19:15~20:00 ヒップホップ 山口玉将			
20:00		定員制 20:15~21:00 ベーシックヨガ 河西亜由美			
20:30	20:45~21:30 ZUMBA45 中山優	定員制 21:10~21:30 機能改善体操 小林雄		20:15~21:00 マスターズスイム 柴田祥希	
21:00					21:10~21:20 アウフグース 山崎智也
21:30					

		土曜日			
	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 小林雄	9:40~11:50		9:40~12:00	
10:30		体育スクール		ジュニア スイミング スクール	
11:00	定員制 10:45~11:30 エアロボード初級45 北山佐和子			フリー遊泳コースを 制限させていただきます	
11:30					11:50~12:00 アウフグース 小林雄
12:00	11:45~12:35 ダンスエアロ50 佐藤一代				
12:30				12:15~12:45 ハイドロトーン 小林雄 有料プログラム	
13:00	定員制 12:50~13:50 Group Centergy 渡邊美保			13:00~13:30 週替わりプログラム 吉舌一樹	13:10~13:30 アクアリセットエクササイズ 今富加奈子
13:30					13:40~13:50 アウフグース 朝山純多
14:00	定員制 14:05~14:50 マッスルビート45 小林雄			14:00~17:30	
14:30					
15:00	定員制 15:05~15:35 タフエアロボード 小林雄	14:00~17:20		ジュニア スイミング スクール	
15:30		体育スクール			
16:00					16:00~16:10 アウフグース 水野集社
16:30				フリー遊泳コースを 制限させていただきます	
17:00					
17:30					
18:00		定員制 18:00~18:30 姿勢改善ボール 小林雄		18:00~18:30 週替わりプログラム 新井慎平	
18:30					
19:00					
19:30	19:00~20:00 フリースタイルダンス 北川靖弘				
20:00					20:00~20:10 アウフグース 五十嵐智行
20:30					

		日曜日			
	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 井上春奈				
10:30					
11:00	10:45~ フリープログラム ※プログラム内容に より時間変更あり	10:45~11:30 エアロピクス初級45 戸塚詩織			11:15~11:35 アクアリセットエクササイズ 小林雄
11:30	定員制 11:45~12:15 マッスルビート30 大石侑	定員制 11:45~12:15 セルフストレッチング 渡邊美保			
12:00					
12:30	12:25~13:10 ZUMBA45 担当者未定	12:25~13:10 姿勢プラス45 小林雄	定員制 12:25~12:55 コアメイキング30 戸塚詩織	12:25~12:55 初級クロール 柴田祥希	
13:00	定員制 13:25~14:10 Group Centergy 渡邊美保				13:10~13:20 アウフグース 片瀬仁 13:30~13:50 アクアリセットエクササイズ 柴田祥希
13:30					
14:00					
14:30	14:25~15:10 Group Fight 小林雄				
15:00					
15:30	NEW 定員制 RADICAL 15:25~16:10 小林雄			15:30~16:00 ハイドロトーン 柴田祥希 有料プログラム	16:15~16:25 アウフグース 柴田祥希
16:00					
16:30	16:20~17:20 フリースタイルダンス 担当者未定 ※担当者未決定の場合は 休講とさせていただきます				
17:00					
17:30					
18:00					

※安全面や他の方のご迷惑になるため、開始時刻5分過ぎる途中入場、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をご確認ください。
 ※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。
 ※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・プログラム変更・クローズ
 などさせていただきます場合がございます。予めご了承ください。

※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。

H29年2月改訂版