2018年 1月～3月

月曜日

TIME	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	姿勢ウォームアップ 10:15~10:35 柴田			ベビースイミング 10:00~11:45 クラブ会員様もご利用頂けます（コース制限あり）	
10:30	BAILA BAILA 10:45~11:30 U-KO	TICKET 姿勢プラスタイルアップ 10:45~11:30 八木			
11:00		TICKET ストレッチポール 11:45~12:05 八木			
11:30	ラテンエアロ 11:45~12:30 U-KO	TICKET トータルボディメイキング 12:15~12:45 渡邊		水中トレーニング 12:00~12:30 柴田	
12:00		adidas boxing 13:00~13:30 戸塚			アクアリセットエクササイズ 12:45~13:05 柴田
12:30	エアロビクス初級 12:50~13:35 加藤			有料プログラム アクアスクール 12:45~13:45 吉舌	アイチ 13:20~13:40 八木
13:00					アウフグース 13:55~14:05 吉舌
13:30	ベーシックヨガ 13:45~14:45 EMIKO	ヒップホップ 14:00~14:45 松下		初級クロール中級クロール 14:15~14:45 横山	
14:00					
14:30					
15:00	ジュニア体育スクール 15:10~18:30			ジュニアスイミングスクール 15:10~19:40 クラブ会員様もご利用頂けます（コース制限あり）	アウフグース 15:30~15:40 小林
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00	TICKET マッスルビート 19:00~19:30 朝山	TICKET ストレッチポール 19:10~19:30 戸塚		初級クロール 週替わりプログラム 19:50~20:20 図子・吉舌	
19:30	エアロビクス中級 19:45~20:30 田中	ワイルドアタック 19:45~20:30 戸塚			
20:00				水中トレーニング 20:35~21:05 新井	アイチ 20:40~21:00 図子
20:30	TICKET Group Centergy 20:45~21:30 渡邊	フリースタイルダンス 20:45~21:30 北川			
21:00					アウフグース 21:15~21:25 新井
21:30					

水曜日

TIME	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	姿勢ウォームアップ 10:15~10:35 戸塚			ベビースイミング 10:00~11:45 クラブ会員様もご利用頂けます（コース制限あり）	
10:30	コリオエアロ 10:45~11:30 橋詰	TICKET コアメイキング 10:45~11:15 八木			
11:00		TICKET サラッとドライタオル体操 11:30~12:00 八木			
11:30	ZUMBA 11:45~12:30 橋詰	TICKET ダンベルトレーニング 12:10~12:35 戸塚		水中トレーニング 12:00~12:30 柴田	
12:00					
12:30	TICKET エアロボード初級 12:45~13:30 野崎			平泳ぎ 12:20~12:50 吉舌	
13:00		フラダンス 12:55~13:55 橋詰			アウフグース 13:00~13:10 柴田
13:30	トレーニングタイム【お腹】 13:40~13:55 小林（雄）			背泳ぎ 13:20~13:50 吉舌	アクアリセットエクササイズ 13:20~13:40 柴田
14:00	健美操 14:05~15:05 巻田			アクアビクス 14:00~14:30 野崎	アウフグース 13:55~14:05 吉舌
14:30					アウフグース 14:40~14:50 小林
15:00	キッズヒップホップ 16:20~18:30	ジュニア体育スクール 15:10~18:30		ジュニアスイミングスクール 15:10~19:40 クラブ会員様もご利用頂けます（コース制限あり）	
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00	エアロビクスラン中級 19:15~20:05 北山	TICKET ダンベルトレーニング 19:30~20:00 戸塚	TICKET エキサイトサイクリング 19:40~20:10 朝山	週替わりプログラム マスターズサーク ル マスターズ登録者のみ 19:50~20:20 柴田	
19:30					
20:00	Group Fight 20:15~21:00 小林	バレトン 20:15~21:15 yuka		アクアビクス 20:40~21:10 北山	
20:30					
21:00	TICKET トレーニングタイム【お腹】 21:10~21:25 小林				アウフグース 21:20~21:30 新井
21:30					

木曜日

TIME	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	姿勢ウォームアップ 10:15~10:35 八木			幼稚園プール 10:00~11:00 クラブ会員様もご利用頂けます（コース制限あり）	
10:30	TICKET エアロボード初級 10:50~11:35 下村	ビンヤサヨガ 10:45~11:45 西村			
11:00					
11:30	コアメイキング 11:50~12:10 八木	TICKET ストレッチポール 11:55~12:15 渡邊		アクアウォーキング 12:00~12:30 今冨	
12:00		TICKET 姿勢プラス 12:25~13:10 八木			
12:30	ダンスエアロ 12:20~13:10 下村			有料プログラム アクアスクール 12:45~13:45 吉舌	アクアリセットエクササイズ 12:45~13:05 今冨
13:00					アイチ 13:20~13:40 今冨
13:30	TICKET UBOUND 13:20~14:05 渡邊	バレトン 13:20~14:05 平松			アウフグース 13:55~14:05 吉舌
14:00		TICKET からだバー 14:15~14:45 戸塚		初級クロール中級クロール 14:15~14:45 吉舌	
14:30	TICKET ピラティス 14:20~15:05 平松				
15:00	ジュニア体育スクール 16:20~18:30	ジュニア体育スクール 15:10~18:30		ジュニアスイミングスクール 15:10~18:40 クラブ会員様もご利用頂けます（コース制限あり）	
15:30					アウフグース 15:30~15:40 柴田
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00		TICKET サーキットトレーニング 19:15~19:35 渡邊		NEW 有料プログラム B・wave! 18:50~19:20	
19:30	TICKET マッスルビート 19:45~20:30 片瀬	TICKET パワーヨガ 19:45~20:30 エリコ		初級クロール中級クロール 19:30~20:00 吉舌	
20:00				アクアビクス 20:15~20:45 北山	
20:30	TICKET UBOUND 20:45~21:30 戸塚	コリオエアロ 20:40~21:30 橋村			アクアリセットエクササイズ 20:50~21:10 山崎
21:00					アウフグース 21:20~21:30 山崎
21:30					

金曜日

TIME	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	姿勢ウォームアップ 10:15~10:35 望月			ベビースイミング 10:00~11:45 クラブ会員様もご利用頂けます（コース制限あり）	
10:30	コリオエアロラン 10:45~11:35 中山	TICKET 太極拳 10:45~11:45 福原			アウフグース 11:40~11:50 吉舌
11:00					
11:30	ZUMBA 11:50~12:35 杉山	TICKET ベーシックヨガ 12:00~13:00 滝沢		アクアサーキット 12:00~12:30 横山	
12:00					アクアリセットエクササイズ 12:40~13:00 今冨
12:30	TICKET ダンベルトレーニング 12:45~13:05 小林			背泳ぎ 12:45~13:15 吉舌	
13:00		TICKET からだバー 13:30~14:00 小林		平泳ぎ 13:30~14:00 吉舌	
13:30	エアロビクス初級 13:20~14:05 北山				
14:00		TICKET 機能改善体操 14:15~14:45 八木		水中トレーニング 14:15~14:45 渡邊	
14:30					アウフグース 14:55~15:05 柴田
15:00	キッズヒップホップ 16:20~18:30	ジュニア体育スクール 15:10~18:30		ジュニアスイミングスクール 15:10~19:40 クラブ会員様もご利用頂けます（コース制限あり）	
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00		NEW U-JAM 19:15~20:00 山口			
19:30	コリオエアロ 19:30~20:30 中山				
20:00		TICKET ベーシックヨガ 20:15~21:00 ayumi		水中トレーニング 19:50~20:20 柴田	
20:30				マスターズスイム 20:30~21:15 柴田	
21:00	ZUMBA 20:45~21:30 中山	TICKET 機能改善体操 21:10~21:30 小林			アウフグース 21:10~21:20 山崎
21:30					

土曜日

TIME	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	姿勢ウォームアップ 10:15~10:35 小林	ジュニア体育スクール 9:40~12:10		ジュニアスイミングスクール 9:40~12:15 クラブ会員様もご利用頂けます（コース制限あり）	
10:30	TICKET エアロボード初級 10:45~11:30 北山				
11:00					
11:30	ダンスエアロ 11:45~12:35 佐藤				アウフグース 12:00~12:10 宮国
12:00				アクアビクス 12:20~12:50 川島	
12:30	TICKET Group Centergy 12:50~13:50 渡邊				アクアリセットエクササイズ 13:10~13:30 今冨
13:00				週替わりプログラム 13:00~13:30 吉舌	アウフグース 13:40~13:50 朝山
13:30	TICKET マッスルビート 14:05~14:50 小林			ジュニアスイミングスクール 14:00~17:30 クラブ会員様もご利用頂けます（コース制限あり）	
14:00					
14:30	TICKET タフエアロボード 15:05~15:35 小林				
15:00					
15:30	ジュニア体育スクール 16:30~17:30				
16:00					アウフグース 16:00~16:10 水野
16:30					
17:00					
17:30					
18:00		TICKET 姿勢改善ポール 18:00~18:30 小林（雄）		週替わりプログラム 17:45~18:15 吉舌	
18:30				NEW 有料プログラム B・wave! 18:30~19:00	
19:00	エアロビクスラン初級 18:45~19:30 柴	フリースタイルダンス 18:45~19:45 北川		NEW 有料プログラム B・wave! 19:10~19:40	
19:30					
20:00					アウフグース 19:50~20:00 五十嵐
20:30					
21:00					
21:30					

日曜日

TIME	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	姿勢ウォームアップ 10:15~10:35 井上			親子DEプール開放 10:00~12:00 クラブ会員様もご利用頂けます（コース制限あり）	
10:30	バラエティプログラム 10:45~12:30 週替わりのお楽しみプログラムになっております 詳細は館内に掲示させて頂きます	エアロビクス初級 10:45~11:15 戸塚			
11:00		TICKET コアトレーニング 11:25~11:55 戸塚			
11:30		TICKET セルフストレッチング 12:05~12:35 渡邊			アクアリセットエクササイズ 12:10~12:30 井上
12:00	TICKET マッスルビート 12:45~13:15 大石	TICKET 姿勢プラス 12:45~13:15 小林			アウフグース 12:40~12:50 片瀬
12:30	TICKET Group Centergy 13:30~14:15 渡邊		TICKET エキサイトサイクリング 13:40~14:10 大石	水中トレーニング 13:00~13:30 柴田	
13:00				初級クロール中級クロール 13:45~14:15 柴田	アイチ 13:50~14:10 井上
13:30	Group Fight 14:30~15:15 小林			平泳ぎ 14:30~15:00 柴田	
14:00					アウフグース 15:10~15:20 柴田
14:30	TICKET UBOUND 15:30~16:15 小林				アクアリセットエクササイズ 15:30~15:50 片瀬
15:00				NEW 有料プログラム B・wave! 16:10~16:40	
15:30				NEW 有料プログラム B・wave! 16:50~17:20	
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					

お願い及びお知らせ

- レッスン開始10分前よりスタジオにご入場いただけます。
- レッスン開始5分以降のご入場、またレッスン終了時間前のご退室は、他の会員様のご迷惑となりますのでご遠慮下さい。ご理解とご協力をお願い致します。
- 担当者・プログラムが変更となる場合がございます。詳しくは変更ボードをご確認下さい。
- 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。（コース制限はされております。）
- 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、ご協力をお願い致します。
- 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・クローズなどをさせていただく場合がございます。予めご了承下さい。

TICKET … 整理券が必要なプログラムです。
※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いただけます。（お1人様1枚）
※整理券はプログラム開始前に回収致します。紛失されませんようお願い致します。

… 初めての方もお気軽にご参加いただけるプログラムです。

bigS 姿勢&スポーツクラブ ビッグ・エス清水