２０１９／２～２０１９／３　週間プログラム表

ビオス・クリエイティブ・スポーツクラブ

月曜日

スタジオ
- からだバー 10:15～10:45 森田 加奈子 定員20名
- エアロビクス 初級 10:55～11:40 樋口 泰子
- エアロビクス 中級 11:50～12:40 樋口 泰子
- マッスルビート 12:55～13:40 大石 龍司 定員20名
- 整理券 ヨガ 14:00～15:00 横山 有香 定員30名
- 15:25～18:45 ジュニア 体育スクール
- ラテンエアロ 19:10～19:55 村井 美恵
- RADICAL FITNESS UBOUND 20:05～20:35 大石 龍司 定員20名
- ワイルドアタック 20:45～21:30 柴田 隆寛

プール
- 10:00～11:15 ベビースイミング 1コース（歩行コース）1コース及び2コース（25m遊泳）ご利用できます
- 初級背泳ぎ 11:30～12:00 中野 忍
- 初めてスイミング 12:15～12:45 留奥 沙織
- アクアウォーキング 13:00～13:40 樋口 泰子
- 初級バタフライ 13:50～14:20 長棟 和幸
- 15:15～18:45 ジュニア スイミング
- 15:15～16:15 2コース（フリーコース）3コース（25m遊泳）ご利用できます
- 16:15～18:45 プールはご利用出来ません
- 有料 予約制 登録レッスン 19:05～19:50 大山 光治 定員5名
- 週替わりプログラム 20:00～20:30

その他
- プール 20:30～21:45 1コース（パドル・フィン優先コース）他のコースは通常通りご利用できます。

火曜日

休館日

水曜日

スタジオ
- 整理券 ヨガ 10:25～11:20 星本 正子 定員30名
- ダンスエアロ 11:30～12:20 天野 光雄
- ピラティス 12:30～13:10 天野 光雄
- エアロビクス 中級 13:20～14:05 中村 真理子
- ミニトランポリン体操 14:20～15:00 近藤 幸絵 定員20名
- 15:25～17:30 ジュニア 体育スクール
- 17:40～18:40 ジュニア 空手スクール
- フリースタイルダンス 19:10～19:55 MIWAKO
- adidas boxing 20:05～20:35 大石 龍司 定員30名
- ZUMBA 20:45～21:30 中村 康平 定員27名

プール
- アクアビクス 10:40～11:10 谷口 結香
- 有料 予約制 登録レッスン 11:20～12:05 大山 光治 定員5名
- 初級平泳ぎ 12:15～12:45 大山 光治
- マスターズスイム 13:00～13:45 萩原 仁美
- アクアウォーキング 14:00～14:30 萩原 仁美
- 15:15～18:45 ジュニア スイミング
- 15:15～16:15 2コース（フリーコース）3コース（25m遊泳）ご利用できます
- 16:15～18:45 プールはご利用出来ません
- はじめてスイミング 19:10～19:40 萩原 仁美
- アクアビクス 20:10～20:55 和田 知佐子
- みんなで泳ごう 21:00～21:30 貫山 裕矢

その他
- アスレ バランスボール 13:10～13:30 森田 加奈子 定員7名
- アスレ モビバン体操 13:40～14:00 森田 加奈子

木曜日

スタジオ
- 有料 快活・楽楽倶楽部 9:00～10:00（60歳以上限定）
- KAZE 10:15～11:00 平岡 由紀子
- コリオエアロ 11:10～11:55 中村 真理子
- ZUMBA 12:10～12:55 平岡 由紀子 定員27名
- 整理券 ヨガ 13:15～14:15 岩本 弘美 定員30名
- エアロビクス初級 14:30～15:15 田中 京子
- RADICAL FITNESS UBOUND 15:30～16:15 大石 龍司 定員20名
- 16:30～18:45 チアダンス スクール
- adidas boxing 19:10～19:55 大野 剛史 定員30名
- ヨガ 20:05～20:50 河合 里奈 定員30名
- RADICAL FITNESS UBOUND 21:00～21:30 大野 剛史 定員20名

プール
- 10:00～11:15 ベビースイミング 1コース（歩行コース）1コース及び2コース（25m遊泳）ご利用できます
- 有料 予約制 登録レッスン 11:30～12:15 中野 忍 定員5名
- 初めてスイミング 12:35～13:05 留奥 沙織
- アクアビクス 13:20～14:05 佐々木 昌弘
- フィンスイム 14:15～14:45 中野 忍
- 15:15～18:45 ジュニア スイミング
- 15:15～16:15 2コース（フリーコース）3コース（25m遊泳）ご利用できます
- 16:15～18:45 プールはご利用出来ません
- アクアビクス 19:05～19:35 小谷 翔太
- 四泳法 19:45～20:15 萩原 仁美
- マスターズスイム 20:25～21:10 萩原 仁美
- タイムアップスイム 21:15～21:30 萩原 仁美

その他
- アスレ ボールエクササイズ 11:10～11:40 森田 加奈子
- NEW アスレ ヒップス 20:10～20:25 小川 文也
- プール 20:30～21:45 1コース（パドル・フィン優先コース）他のコースは通常通りご利用できます。

金曜日

スタジオ
- 整理券 ヨガ 10:15～11:15 東畠 弥恵 定員30名
- エアロビクス入門 11:25～11:55 清水 啓子
- エアロビクス 初級 12:05～12:50 魚原 大
- 美筋シェイプ 13:00～13:45 松村 マリ子
- 太極拳 13:55～14:55 仲田 恵子
- 太極剣 15:00～16:00 仲田 恵子
- 16:30～18:45 ジュニア 体育スクール
- RADICAL FITNESS UBOUND 19:10～19:55 大野 剛史 定員20名
- ダンスエアロ 20:05～20:50 丸岡 由紀子
- コアトレーニング 21:00～21:30 丸岡 由紀子

プール
- アクアビクス 10:45～11:15 京牟礼 優
- 初級バタフライ 11:30～12:00 萩原 仁美
- 有料 予約制 登録レッスン 12:15～13:00 中野 忍 定員5名
- アクアビクス 13:15～13:45 萩原 仁美
- 初級背泳ぎ 14:00～14:30 長棟 和幸
- 15:15～18:45 ジュニア スイミング
- 15:15～16:15 2コース（フリーコース）3コース（25m遊泳）ご利用できます
- 16:15～18:45 プールはご利用出来ません
- 有料 予約制 登録レッスン 19:05～19:50 中野 忍 定員5名
- アクアビクス 20:10～20:55 伊藤 良一
- 初級クロール 21:00～21:30 大山 光治

その他
- アスレ モビバン体操 10:40～11:00 清水 啓子
- アスレ サラッとドライタオル体操 14:00～14:30 森田 加奈子
- アスレ モビバン体操 14:40～15:00 森田 加奈子
- アスレ ボールエクササイズ 20:15～20:30 萩原 仁美

土曜日

スタジオ
- 8:45～9:45 ジュニア 体育スクール
- adidas boxing 11:00～11:45 大野 剛史 定員30名
- コリオエアロ 12:00～12:45 田中 京子
- アクティブヨガ 13:00～13:45 田中 京子
- ZUMBA 14:00～14:45 平岡 由起子 定員27名
- 15:25～17:30 ジュニア 体育スクール
- 17:45～18:45 ファンクダンス スクール

プール
- 8:45～11:00 ジュニア スイミング 1コース（歩行コース）2コース（25m遊泳）ご利用できます
- 腰痛予防ウォーキング 11:10～11:40 萩原 仁美
- 初級クロール 11:50～12:20 貫山 裕矢
- チャレンジマスターズ 12:40～13:20 萩原 智輝
- アクアビクス 13:25～14:05 溝端 香織
- 15:15～18:45 ジュニア スイミング
- 15:15～16:15 2コース（フリーコース）3コース（25m遊泳）ご利用できます
- 16:15～18:45 プールはご利用出来ません
- サークル マスターズサークル 19:30～20:00

その他
- プール 19:30～20:45 1コース（パドル・フィン優先コース）他のコースは通常通りご利用できます。

日曜日

スタジオ
- RADICAL FITNESS UBOUND 10:30～11:15 大石 龍司 定員20名
- フラダンス 11:25～12:25 EMI
- からだバー 12:35～13:05 大石 龍司 定員20名
- サークル 社交ダンス愛好会 13:15～14:15
- ZUMBA 14:30～15:15 橋村 洋子 定員27名
- ボールエクササイズ 15:30～16:00 森田 加奈子
- KaQiLa ～カキラ～ 16:15～17:15 荒木 佳世子

プール
- アクアビクス 13:15～14:00 中川 さおり

■営業時間■

月～金	10:00～22:00
土	10:00～21:00
日・祝	10:00～18:00

休館日　火曜日

プールプログラム 利用コース案内	1コース使用	2コース使用	3コース使用
アクアビクス	～5名	6～19名	20名～
ウォーキング	～5名	6～22名	23名～
泳法レッスン	～12名	13名～	
マスターズ・フィン 週替わりプログラム バタフライ・平泳ぎ 四泳法	～10名	11名～	

●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・プログラム変更などをさせて頂く場合がございます。
あらかじめご了承下さい。
●UBOUND・マッスルビート・ボールエクササイズ・ミニトランポリン体操などのプログラムはアイテム数に限りがございます。
先着順でアイテムがなくなり次第定員とさせて頂きますのでご了承下さい。
● 整理券 のクラスは朝のプログラム9：45～、昼のプログラム12：15～にアスレにて整理券を配布致します。
●祝日プログラムは2週間前に館内に掲示致しますので、ご確認下さい。
●プログラム開始10分以降のプログラム参加はご遠慮下さい。

※有料登録レッスンお申し込み方法…レッスン受講中の会員様は下記日程より受付します。
また、新規の方は受講希望月の1日から受付します。

2月→1月22日～1月28日　　3月→2月22日～2月28日

担当変更　時間変更　NEW プログラム変更