

# ビッグ・エス千城台 プログラムスケジュール

2019年 2月からのスケジュールです

|       | 月曜日                              |   | 火曜日                               |                                  | 水曜日  |   | 金曜日                            |                                   | 土曜日                               |  | 日曜日                              |   |                                   |       |
|-------|----------------------------------|---|-----------------------------------|----------------------------------|--|---|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|----------------------------------|---|-----------------------------------|-------|
|       | スタジオ                             | プール   | アスレ                               | スタジオ                             | プール  | 多目的ルーム  | スタジオ                           | プール                               | 多目的ルーム/アスレ                        | スタジオ                                       | プール                              | スタジオ  |                                   | プール   |
| 10:00 |                                  |   | アスレ                               |                                  |  | 多目的ルーム  |                                |                                   |                                   |  |                                  |   |                                   | 10:00 |
| 30    | モーニングストレッチ<br>10:15~11:00<br>坂田  |   | モーニングストレッチ<br>10:15~11:00<br>坂田   | アクティブヨガ<br>10:30~11:30<br>木原     | ベビースイミング<br>実施中のため<br>1~3コースのみ<br>ご利用になれます | 多目的ルーム<br>コンディショニングストレッチ<br>10:20~11:05<br>予約制 三浦 | 太極拳<br>10:15~11:15<br>及川       | アクアウォーキング入門<br>10:30~11:00<br>坂田  | モーニングストレッチ<br>10:15~11:00<br>坂田   | ベビースイミング<br>実施中のため<br>1~3コースのみ<br>ご利用になれます | モーニングストレッチ<br>10:20~10:50<br>YU→ | ジュニアスイミング<br>実施中のため、<br>コース制限が<br>ございます。<br>2~5コースを<br>ご利用ください。 | エアロピクス初級<br>10:20~11:05<br>EMI    | 30    |
| 11:00 |                                  | アクアピクス<br>11:15~11:45<br>養田                                     |                                   |                                  |  | 多目的ルーム  |                                | フリーコース開放<br>11:00~11:30           | 多目的ルーム                            | エアロピクス入門<br>11:10~11:40<br>養田              |                                  | エアロピクス初級<br>11:00~11:45<br>YU→                                  | はじめてスイミング<br>11:10~11:40<br>田中(正) | 11:00 |
| 30    | ディスコフィット<br>11:15~12:00<br>岡林    |   |                                   |                                  |  | デトックスストレッチ<br>11:30~12:30<br>予約制 三浦               | エアロボード初級<br>11:30~12:15<br>EMI | アクアピクス<br>12:00~12:30<br>上原       | 自力整体(登録制)<br>11:00~12:30<br>鈴木(照) | ZUMBA<br>11:55~12:40<br>養田                 | 初級背泳ぎ<br>11:50~12:20<br>坂田       | エアロピクス初級<br>12:00~12:45<br>YU→                                  | MEGA DANZ<br>11:20~12:20<br>EMI   | 12:00 |
| 12:00 | エアロピクス初級<br>12:10~12:55<br>中道    | 初級クロール<br>12:00~12:30<br>坂田                                     | からだバー<br>12:00~12:30<br>定員制 佐藤(裕) | はじめてスイミング<br>11:50~12:20<br>坂田   |  |   | エアロピクス中級<br>12:25~13:15<br>吉峯  | アクアピクス<br>12:00~12:30<br>上原       |                                   | ZUMBA<br>11:55~12:40<br>養田                 | 初級背泳ぎ<br>11:50~12:20<br>坂田       | エアロピクス初級<br>12:00~12:45<br>YU→                                  | アクアウォーキング<br>12:00~12:30<br>田中(正) | 13:00 |
| 13:00 |                                  | 中級平泳ぎ・中級バタフライ<br>12:45~13:15<br>遠藤                              | デトックスストレッチ<br>12:45~13:45<br>三浦   | 初級バタフライ<br>12:30~13:00<br>坂田     |  |   |                                | 中級クロール・中級背泳ぎ<br>12:40~13:10<br>坂田 |                                   | ヨガ<br>12:55~14:15<br>松井                    | アクアピクス<br>12:30~13:00<br>嶋田      | エアロピクス初級<br>12:00~12:45<br>YU→                                  | 健美操<br>12:30~13:30<br>木原          | 13:00 |
| 30    | マッスルビート<br>13:10~13:55<br>定員制 竹内 | アクアスクール《中級》<br>13:30~14:30<br>遠藤・坂田                             |                                   | アクアピクス<br>13:15~13:45<br>佐藤(裕)   |  |   | ピラティス<br>13:25~14:15<br>花岡     | 初級平泳ぎ<br>13:20~13:50<br>坂田        |                                   | ヨガ<br>12:55~14:15<br>松井                    | みんな泳ごう60<br>13:30~14:30<br>佐藤(菜) | エアロピクス初級<br>12:00~12:45<br>YU→                                  | 初級クロール<br>12:50~13:20<br>田中(正)    | 30    |
| 14:00 |                                  |   | エアロピクス入門<br>14:00~14:45<br>吉峯     | みんな泳ごう45<br>14:15~15:00<br>佐藤(菜) |  |   | ピラティス<br>13:25~14:15<br>花岡     | 初級平泳ぎ<br>13:20~13:50<br>坂田        |                                   | ヨガ<br>12:55~14:15<br>松井                    | みんな泳ごう60<br>13:30~14:30<br>佐藤(菜) | エアロピクス初級<br>12:00~12:45<br>YU→                                  | 中級背泳ぎ<br>13:30~14:00<br>田中(正)     | 14:00 |
| 30    | ヨガ<br>14:10~15:30<br>松井          |   |                                   |                                  |  |   | エアロピクス入門<br>14:00~14:45<br>吉峯  | みんな泳ごう45<br>14:15~15:00<br>佐藤(菜)  |                                   | エアロボード中級<br>14:30~15:30<br>田中(和)           | みんな泳ごう60<br>13:30~14:30<br>佐藤(菜) | エアロピクス入門<br>14:15~14:55<br>中里                                   | エアロボード初級<br>13:45~14:30<br>友香     | 15:00 |
| 15:00 |                                  |   | エアロピクス入門<br>14:00~14:45<br>吉峯     | みんな泳ごう45<br>14:15~15:00<br>佐藤(菜) |  |   | エアロピクス入門<br>14:00~14:45<br>吉峯  | みんな泳ごう45<br>14:15~15:00<br>佐藤(菜)  |                                   | エアロボード中級<br>14:30~15:30<br>田中(和)           | みんな泳ごう60<br>13:30~14:30<br>佐藤(菜) | エアロピクス入門<br>14:15~14:55<br>中里                                   | エアロボード初級<br>13:45~14:30<br>友香     | 15:00 |
| 30    |                                  |   | エアロピクス入門<br>14:00~14:45<br>吉峯     | みんな泳ごう45<br>14:15~15:00<br>佐藤(菜) |  |   | エアロピクス入門<br>14:00~14:45<br>吉峯  | みんな泳ごう45<br>14:15~15:00<br>佐藤(菜)  |                                   | エアロボード中級<br>14:30~15:30<br>田中(和)           | みんな泳ごう60<br>13:30~14:30<br>佐藤(菜) | エアロピクス入門<br>14:15~14:55<br>中里                                   | エアロボード初級<br>13:45~14:30<br>友香     | 15:00 |
| 16:00 | フラダンス<br>15:45~16:45<br>高山       | ジュニアスイミング<br>実施中のため、<br>コース制限が<br>ございます。<br>2、3コースを<br>ご利用ください。 | エアロピクス入門<br>14:00~14:45<br>吉峯     | みんな泳ごう45<br>14:15~15:00<br>佐藤(菜) |  |   | エアロピクス入門<br>14:00~14:45<br>吉峯  | みんな泳ごう45<br>14:15~15:00<br>佐藤(菜)  |                                   | エアロボード中級<br>14:30~15:30<br>田中(和)           | みんな泳ごう60<br>13:30~14:30<br>佐藤(菜) | エアロピクス入門<br>14:15~14:55<br>中里                                   | エアロボード初級<br>13:45~14:30<br>友香     | 16:00 |
| 30    |                                  |   | エアロピクス入門<br>14:00~14:45<br>吉峯     | みんな泳ごう45<br>14:15~15:00<br>佐藤(菜) |  |   | エアロピクス入門<br>14:00~14:45<br>吉峯  | みんな泳ごう45<br>14:15~15:00<br>佐藤(菜)  |                                   | エアロボード中級<br>14:30~15:30<br>田中(和)           | みんな泳ごう60<br>13:30~14:30<br>佐藤(菜) | エアロピクス入門<br>14:15~14:55<br>中里                                   | エアロボード初級<br>13:45~14:30<br>友香     | 16:00 |
| 17:00 |                                  |   | エアロピクス入門<br>14:00~14:45<br>吉峯     | みんな泳ごう45<br>14:15~15:00<br>佐藤(菜) |  |   | エアロピクス入門<br>14:00~14:45<br>吉峯  | みんな泳ごう45<br>14:15~15:00<br>佐藤(菜)  |                                   | エアロボード中級<br>14:30~15:30<br>田中(和)           | みんな泳ごう60<br>13:30~14:30<br>佐藤(菜) | エアロピクス入門<br>14:15~14:55<br>中里                                   | エアロボード初級<br>13:45~14:30<br>友香     | 17:00 |
| 30    |                                  |   | エアロピクス入門<br>14:00~14:45<br>吉峯     | みんな泳ごう45<br>14:15~15:00<br>佐藤(菜) |  |   | エアロピクス入門<br>14:00~14:45<br>吉峯  | みんな泳ごう45<br>14:15~15:00<br>佐藤(菜)  |                                   | エアロボード中級<br>14:30~15:30<br>田中(和)           | みんな泳ごう60<br>13:30~14:30<br>佐藤(菜) | エアロピクス入門<br>14:15~14:55<br>中里                                   | エアロボード初級<br>13:45~14:30<br>友香     | 17:00 |
| 18:00 |                                  |   | エアロピクス入門<br>14:00~14:45<br>吉峯     | みんな泳ごう45<br>14:15~15:00<br>佐藤(菜) |  |   | エアロピクス入門<br>14:00~14:45<br>吉峯  | みんな泳ごう45<br>14:15~15:00<br>佐藤(菜)  |                                   | エアロボード中級<br>14:30~15:30<br>田中(和)           | みんな泳ごう60<br>13:30~14:30<br>佐藤(菜) | エアロピクス入門<br>14:15~14:55<br>中里                                   | エアロボード初級<br>13:45~14:30<br>友香     | 18:00 |
| 30    |                                  |   | エアロピクス入門<br>14:00~14:45<br>吉峯     | みんな泳ごう45<br>14:15~15:00<br>佐藤(菜) |  |   | エアロピクス入門<br>14:00~14:45<br>吉峯  | みんな泳ごう45<br>14:15~15:00<br>佐藤(菜)  |                                   | エアロボード中級<br>14:30~15:30<br>田中(和)           | みんな泳ごう60<br>13:30~14:30<br>佐藤(菜) | エアロピクス入門<br>14:15~14:55<br>中里                                   | エアロボード初級<br>13:45~14:30<br>友香     | 18:00 |
| 19:00 | MEGA DANZ<br>19:00~19:45<br>HIRO | フリーコース開放<br>18:30~20:00   |                                   |                                  |  |   |                                |                                   |                                   | エアロボード中級<br>14:30~15:30<br>田中(和)           | みんな泳ごう60<br>13:30~14:30<br>佐藤(菜) | エアロピクス入門<br>14:15~14:55<br>中里                                   | エアロボード初級<br>13:45~14:30<br>友香     | 19:00 |
| 30    |                                  |   |                                   |                                  |  |   |                                |                                   |                                   | エアロボード中級<br>14:30~15:30<br>田中(和)           | みんな泳ごう60<br>13:30~14:30<br>佐藤(菜) | エアロピクス入門<br>14:15~14:55<br>中里                                   | エアロボード初級<br>13:45~14:30<br>友香     | 19:00 |
| 20:00 | アクティブヨガ<br>20:00~21:00<br>海老根    | 4泳法ドリル<br>20:10~20:50<br>遠藤                                     |                                   |                                  |  |   |                                |                                   |                                   | エアロボード中級<br>14:30~15:30<br>田中(和)           | みんな泳ごう60<br>13:30~14:30<br>佐藤(菜) | エアロピクス入門<br>14:15~14:55<br>中里                                   | エアロボード初級<br>13:45~14:30<br>友香     | 20:00 |
| 30    |                                  |   |                                   |                                  |  |   |                                |                                   |                                   | エアロボード中級<br>14:30~15:30<br>田中(和)           | みんな泳ごう60<br>13:30~14:30<br>佐藤(菜) | エアロピクス入門<br>14:15~14:55<br>中里                                   | エアロボード初級<br>13:45~14:30<br>友香     | 20:00 |
| 21:00 |                                  |   |                                   |                                  |  |   |                                |                                   |                                   | エアロボード中級<br>14:30~15:30<br>田中(和)           | みんな泳ごう60<br>13:30~14:30<br>佐藤(菜) | エアロピクス入門<br>14:15~14:55<br>中里                                   | エアロボード初級<br>13:45~14:30<br>友香     | 21:00 |
| 30    | ワイルドアタック<br>21:15~22:05<br>鶴岡    |   |                                   |                                  |  |   |                                |                                   |                                   | エアロボード中級<br>14:30~15:30<br>田中(和)           | みんな泳ごう60<br>13:30~14:30<br>佐藤(菜) | エアロピクス入門<br>14:15~14:55<br>中里                                   | エアロボード初級<br>13:45~14:30<br>友香     | 21:00 |
| 22:00 |                                  |   |                                   |                                  |  |   |                                |                                   |                                   | エアロボード中級<br>14:30~15:30<br>田中(和)           | みんな泳ごう60<br>13:30~14:30<br>佐藤(菜) | エアロピクス入門<br>14:15~14:55<br>中里                                   | エアロボード初級<br>13:45~14:30<br>友香     | 22:00 |
| 30    |                                  |   |                                   |                                  |  |   |                                |                                   |                                   | エアロボード中級<br>14:30~15:30<br>田中(和)           | みんな泳ごう60<br>13:30~14:30<br>佐藤(菜) | エアロピクス入門<br>14:15~14:55<br>中里                                   | エアロボード初級<br>13:45~14:30<br>友香     | 22:00 |
| 23:00 |                                  |   |                                   |                                  |  |   |                                |                                   |                                   | エアロボード中級<br>14:30~15:30<br>田中(和)           | みんな泳ごう60<br>13:30~14:30<br>佐藤(菜) | エアロピクス入門<br>14:15~14:55<br>中里                                   | エアロボード初級<br>13:45~14:30<br>友香     | 23:00 |
| 30    |                                  |   |                                   |                                  |  |   |                                |                                   |                                   | エアロボード中級<br>14:30~15:30<br>田中(和)           | みんな泳ごう60<br>13:30~14:30<br>佐藤(菜) | エアロピクス入門<br>14:15~14:55<br>中里                                   | エアロボード初級<br>13:45~14:30<br>友香     | 30    |

◆営業時間◆  
【平日 月曜日～金曜日】  
午前10時～午後11時まで  
【土曜日】  
午前10時～午後7時まで  
【日曜日・祝日】  
午前10時～午後8時まで

◆整理券配布プログラム◆  
【月】マッスルビート 定員20名  
【火】からだバー 定員15名  
【水】コンディショニングストレッチ 定員15名  
◆要予約プログラム◆  
【水】デトックスストレッチ 定員15名

.....  
やむを得ずプログラムの担当者、内容が変更となる  
場合がございます。レッスン代行、プログラム変更は  
掲示板にてお知らせいたします。

毎週木曜日は  
休館日となっております。