

スポーツクラブ ビッグ・エス千城台

プログラムスケジュール

2024年10月～

TIME	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日		TIME																		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール																			
10:00	モーニングストレッチ 10:15～10:45 仲田		モーニングストレッチ 10:15～10:45 11月・再開予定		有料プログラム		有料プログラム		有料プログラム	新設 ヒップ・コアトレーニング 10:30～11:15 小川		ジュニアスイミング 実施中のため、 コース制限が ございます 2・3・4コースを ご利用ください。	10:00																		
11:00	有料スクール らくらくからだ改善教室 11:00～11:45 仲田	有料プログラム クロール・背泳ぎ 11:30～12:00 佐藤菜	有料プログラム		自力整体 10:30～11:45 鈴木(照)		健康操 10:30～11:15 鈴木(照)		有料プログラム		ZUMBA 11:30～12:15 小川		みんなで腹筋 11:30～12:00 星野	11:00																	
12:00	エアロビクス初級 12:00～12:45 田中	有料プログラム 平泳ぎ・ハタフライ 12:15～12:45 佐藤菜	有料プログラム		エアロビクス初級 12:15～13:00 吉峯		ディスコワールド 12:00～12:45 岡林		有料プログラム	時間変更		有料プログラム	太極舞 12:20～13:10 木原	12:00																	
13:00	ヨガ 13:15～14:00 田中	有料スクール アクアスクール 13:30～14:30 《中級》 星野	有料プログラム		ヨガ 12:40～13:25 木原		有料プログラム		有料プログラム		有料スクール		アクアスクール 13:00～14:00 《初級》 加地・佐藤(菜)	13:00																	
14:00			有料プログラム		エアロ初級 13:45～14:30 岡林		時間変更		時間変更				アクアスクール 13:30～14:30 《初級》 星野	14:00																	
15:00														15:00																	
16:00	体育スクール 15:45～19:00 実施のため スタジオの ご利用できません	ジュニアスイミング 実施中のため、 コース制限が ございます 2・3コースを ご利用ください。	体育スクール 15:45～19:00 実施のため スタジオの ご利用できません	ジュニアスイミング 実施中のため、 コース制限が ございます 2・3コースを ご利用ください。	体育スクール 15:45～19:00 実施のため スタジオの ご利用できません	ジュニアスイミング 実施中のため、 コース制限が ございます 2・3コースを ご利用ください。	キッズダンス スクール 16:20～18:30	ジュニアスイミング 実施中のため、 コース制限が ございます 2・3コースを ご利用ください。	キッズダンス スクール 16:20～18:30	ジュニアスイミング 実施中のため、 コース制限が ございます 2・3コースを ご利用ください。	チアダンス スクール 15:00～20:30	ジュニアスイミング 実施中のため、 コース制限が ございます 2・3コースを ご利用ください。	マスターズ 練習コース 15:00～17:00	16:00																	
17:00														17:00																	
18:00														18:00																	
19:00					ディスコワールド 19:15～20:00 岡林									19:00																	
20:00														20:00																	
21:00	<p>《スタジオプログラムについて》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プログラムは無料・有料の2種類ございます。有料はチケット制です。(スクールを除く) ・有料プログラムは月によって実施日が変動いたしますので予めご了承ください。(別紙をご参照ください。) ・新設・時間変更の場合は、赤枠でお知らせしておりますのでご確認ください。 ・各インストラクターにより、有料プログラム参加費が異なりますので、下記をご覧ください。 <p>★有料プログラム参加費一覧(都度払い)★ ※チケット(22枚綴り)が11,000円・6,600円の2種類ございます。 ※6,600円チケットは1枚300円 11,000円は1枚500円になります。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>レッスン名</th> <th>練功&太極舞</th> <th>エアロ初級</th> <th>自力整体</th> <th>ディスコワールド</th> <th>サウンドフローヨガ</th> <th>ヒップコアトレーニング</th> <th>太極舞</th> <th>プールプログラム</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>チケット種類</td> <td>300円券×1枚</td> <td>300円券×1枚</td> <td>500円券×1枚</td> <td>300円券×1枚</td> <td>500円券×1枚</td> <td>500円券×1枚</td> <td>300円券×1枚</td> <td>300円券×1枚</td> </tr> </tbody> </table>											レッスン名	練功&太極舞	エアロ初級	自力整体	ディスコワールド	サウンドフローヨガ	ヒップコアトレーニング	太極舞	プールプログラム	チケット種類	300円券×1枚	300円券×1枚	500円券×1枚	300円券×1枚	500円券×1枚	500円券×1枚	300円券×1枚	300円券×1枚	<p>その他ご案内</p> <ul style="list-style-type: none"> 前月より変更なし 時間・担当変更プログラム 有料プログラム (都度払い・プログラムチケット) 有料スクール 別途会員制スクール <ul style="list-style-type: none"> ● 天候や担当者の諸事情により、急遽担当変更やレッスン変更、休講などが出る場合がございます。ご理解、ご協力をお願い申し上げます。 ● 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。 	<p>営業時間のご案内</p> <p>◆営業時間◆</p> <p>【平日：月曜日～金曜日】 午前10時～午後9時まで</p> <p>【土曜日】 午前10時～午後8時まで</p> <p>【日曜日・祝日】 午前10時～午後8時まで 毎週木曜日は 休館日となります。</p>
レッスン名	練功&太極舞	エアロ初級	自力整体	ディスコワールド	サウンドフローヨガ	ヒップコアトレーニング	太極舞	プールプログラム																							
チケット種類	300円券×1枚	300円券×1枚	500円券×1枚	300円券×1枚	500円券×1枚	500円券×1枚	300円券×1枚	300円券×1枚																							