ビッグ・エス千城台　プログラムスケジュール

2018年 10月からのスケジュールです

月曜日

スタジオ	プール
モーニング ストレッチ 10:15～11:00 坂 田	
	アクアビクス 11:15～11:45 蓑 田
ディスコフィット 11:15～12:00 岡 林	
	初級クロール 12:00～12:30 坂 田
エアロビクス初級 12:10～12:55 岡 林	
	中級平泳ぎ・中級バタフライ 12:45～13:15 遠 藤
マッスルビート 13:10～13:55 定員制 竹 内	
	アクアスクール 《中級》 13:30～14:30 遠 藤・坂 田
ヨガ 14:10～15:30 松 井	
フラダンス 15:45～16:45 高 山	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。
	フリーコース開放 18:30～20:00
MEGA DANZ 19:00～19:45 HIRO	
アクティブ ヨガ 20:00～21:00 海老根	4泳法ドリル 20:10～20:50 遠 藤
ワイルドアタック 21:15～22:05 鶴 岡	

火曜日

アスレ	スタジオ	プール
モーニング ストレッチ 10:15～11:00 坂 田		
	アクティブ ヨガ 10:30～11:30 木 原	
		ベビースイミング 実施中のため 1～3コースのみ ご利用になれます
	からだバー 12:00～12:30 定員制 佐 藤(裕)	
		はじめてスイミング 11:50～12:20 坂 田
	デトックス ストレッチ 12:45～13:45 三 浦	
		初級バタフライ 12:30～13:00 坂 田
		アクアビクス 13:15～13:45 原
	エアロビクス入門 14:00～14:45 吉 峯	
		みんなで泳ごう45 14:15～15:00 佐 藤(菜)
	ヒップホップ入門 15:00～16:00 MINAKO	
		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。
		フリーコース開放 18:30～19:50
	ボディバランス トレーニング 19:15～20:00 角 舘	
	エアロビクス入門 20:15～20:55 角 舘	アクアスクール 《初級》 20:00～21:00 遠 藤・佐 藤(菜)
	みんなで腹筋 21:05～21:20	サーキットウォーキング 21:10～21:40 角 舘
	タフエアロボード 21:30～22:15 原	
	ストレッチ 22:15～22:30	

水曜日

多目的ルーム	スタジオ	プール
多目的ルーム コンディショニングストレッチ 10:20～11:05 予約制 三 浦		
	太極拳 10:15～11:15 及 川	
		アクアウォーキング入門 10:30～11:00 坂 田
		フリーコース開放 11:00～11:30
多目的ルーム デトックス ストレッチ 11:30～12:30 予約制 三 浦		
	エアロボード初級 11:30～12:15 EMI	
		アクアサーキット 12:00～12:30 佐 藤(裕)
	エアロビクス中級 12:25～13:15 吉 峯	
		中級クロール・中級背泳ぎ 12:40～13:10 坂 田
	ピラティス 13:25～14:15 花 岡	
		初級平泳ぎ 13:20～13:50 坂 田
	コリオエアロ 14:30～15:20 HIRO	
		アクアスクール 《初級》 14:00～15:00 坂 田・佐 藤(菜)
	バレトン 15:40～16:30 HIRO	
		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。
		フリーコース開放 18:30～20:00
	ZUMBA 19:10～19:55 梶 原	
	ピラティス 20:10～21:10 千 葉	フリスビーアクア 20:10～20:40 原
	コアメイキング 21:20～21:50 齊藤(彰)	みんなで泳ごう45 20:50～21:35 佐々木

金曜日

多目的ルーム/アスレ	スタジオ	プール
	モーニング ストレッチ 10:15～11:00 坂 田	
多目的ルーム 自力整体 (登録制) 11:00～12:30 鈴 木(照)		
	エアロビクス入門 11:10～11:40 蓑 田	
		ベビースイミング 実施中のため 1～3コースのみ ご利用になれます
	ZUMBA 11:55～12:40 蓑 田	
		初級背泳ぎ 11:50～12:20 坂 田
	ヨガ 12:55～14:15 松 井	アクアビクス 12:30～13:00 嶋 田
		みんなで泳ごう60 13:30～14:30 佐 藤(菜)
	エアロボード中級 14:30～15:30 田 中	
	MEGA DANZ 15:40～16:25 HIRO	
		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 17:15～18:45	フリーコース開放 18:30～20:00
	コアメイキング 19:15～20:00 原	
アスレ みんなで腹筋 20:15～20:30	エアロビクス中級 20:15～21:05 今 井	4泳法ドリル 20:40～21:20 佐々木
	アロマストレッチ 21:20～22:05 木 原	アクアウォーキング 21:30～22:00 今 井

土曜日

スタジオ	プール
モーニング ストレッチ 10:20～10:50 YU→	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。2～5コースをご利用ください。
エアロビクス初級 11:00～11:45 YU→	
ヒップホップ入門 12:00～12:45 YU→	
	フリスビーアクア 12:15～12:45 原
ピラティス 13:00.～14:00 中 里	アクアスクール 《初級》 13:00～14:00 遠 藤・佐 藤(菜)
エアロビクス入門 14:15～14:55 中 里	
	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 15:30～20:30	

【月】マッスルビート、
【火】からだバーは定員制となります。
【水】コンディショニングストレッチ、
【水】デトックスストレッチはご予約が必要となります。

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あります。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。

日曜日

スタジオ	プール
エアロビクス初級 10:20～11:05 EMI	
	はじめてスイミング 11:10～11:40 佐々木
MEGA DANZ 11:20～12:20 EMI	アクアウォーキング 12:00～12:30 原
健美操 12:30～13:30 木 原	
	初級クロール 12:50～13:20 佐々木
エアロボード初級 13:45～14:30 友 香	中級背泳ぎ 13:30～14:00 佐々木
コリオエアロボード 14:45～15:45 友 香	マスターズ 練習コース 15:00～17:00
ピラティス 16:00～17:00 千 葉	

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9時まで

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っております。