

ビッグ・エス千城台 プログラムスケジュール

2019年 1月からのスケジュールです

10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日		10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30		
	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	スタジオ
			アスレ			多目的ルーム									
	モーニングストレッチ 10:15~11:00 坂田		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	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	モーニングストレッチ 10:15~11:00 坂田	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	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。	エアロピクス初級 10:20~11:05 EMI		
	ディスコフィット 11:15~12:00 岡林	アクアピクス 11:15~11:45 養田				多目的ルーム			多目的ルーム	エアロピクス入門 11:10~11:40 養田				はじめてスイミング 11:10~11:40 佐々木	
	エアロピクス初級 12:10~12:55 中道	初級クロール 12:00~12:30 坂田		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	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	アクアピクス 12:00~12:30 上原	自力整体(登録制) 11:00~12:30 鈴木(照)	ZUMBA 11:55~12:40 養田	初級背泳ぎ 11:50~12:20 坂田		エアロピクス初級 11:00~11:45 YU→	MEGA DANZ 11:20~12:20 EMI	アクアウォーキング 12:00~12:30 田中(正)
	マッスルビート 13:10~13:55 定員制 竹内	中級平泳ぎ・中級バタフライ 12:45~13:15 遠藤		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		エアロピクス中級 12:25~13:15 吉峯	中級クロール・中級背泳ぎ 12:40~13:10 坂田		ヨガ 12:55~14:15 松井	アクアピクス 12:30~13:00 嶋田		エアロピクス初級 12:00~12:45 YU→	健康操 12:30~13:30 木原	初級クロール 12:50~13:20 佐々木
	ヨガ 14:10~15:30 松井	アクアスクール《中級》 13:30~14:30 遠藤・坂田			アクアピクス 13:15~13:45 佐藤(裕)		ピラティス 13:25~14:15 花岡	初級平泳ぎ 13:20~13:50 坂田		エアロボード中級 14:30~15:30 田中(和)	みんなで泳ごう60 13:30~14:30 佐藤(菜)		エアロピクス入門 14:15~14:55 中里	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
	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。		エアロピクス入門 14:00~14:45 吉峯	みんなで泳ごう45 14:15~15:00 佐藤(菜)		コアエアロ 14:30~15:20 HIRO	アクアスクール《初級》 14:00~15:00 坂田・佐藤(菜)		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。	エアロピクス入門 14:15~14:55 中里	エアロボード初級 13:45~14:30 友香	マスターズ練習コース 15:00~17:00
	MEGA DANZ 19:00~19:45 HIRO	フリーコース開放 18:30~20:00		ヒップホップ入門 15:00~16:00 MINAKO			バレトン 15:40~16:30 HIRO			エアロピクス中級 20:15~21:05 今井		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。	エアロピクス入門 14:15~14:55 中里		
	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		ボディバランストレーニング 19:15~20:00 角館	フリーコース開放 18:30~19:50		ZUMBA 19:10~19:55 梶原		アスレ	エアロピクス中級 20:15~21:05 今井	4泳法ドリル 20:40~21:20 佐々木				
	ワイルドアタック 21:15~22:05 鶴岡			みんなで腹筋 21:05~21:20	サーキットウォーキング《初級》 20:00~21:00 遠藤・佐藤(菜)		ピラティス 20:10~21:10 千葉	サーキットウォーキング 20:10~20:40 田中(正)	みんなで腹筋 20:15~20:30						
				筋コンディショニング 21:30~22:15 田中(正)			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		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				

◆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

◆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。

◆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。