

ビッグ・エス千城台 プログラムスケジュール

2019年 5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	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			アスレ													10:00
30	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		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	ヨガ 10:30~11:30 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。 3~5コースを ご利用ください。	エアロビクス初級 10:20~11:05 EMI		10:30
11:00																11:00
30	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 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	フリーコース開放 11:00~11:30	多目的ルーム 自力整体 (登録制) 11:00~12:30 鈴木(照)	エアロピクス入門 11:10~11:40 養田	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			はじめてスイミング 11:10~11:40 田中(正)		11:30
12:00																12:00
30	エアロビクス初級 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 渡邊			エアロピクス中級 12:25~13:15 吉峯	アクアピクス 12:00~12:30 上原		ZUMBA 11:55~12:40 養田	初級背泳ぎ 11:50~12:20 坂田	ZUNBA 11:45~12:30 小川	アクアウォーキング 12:00~12:30 田中(正)	MEGA DANZ 11:20~12:20 EMI	アクアサーキット 12:15~12:45 田中(正)	12:00
13:00																13:00
30	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			エアロピクス入門 14:00~14:45 吉峯	アクアピクス 13:15~13:45 渡邊		ヨガ 12:55~14:15 松井	初級平泳ぎ 13:20~13:50 坂田	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)	健美操 12:30~13:30 木原	4泳法ドリル 12:50~13:30 田中(正)	13:30
14:00																14:00
30	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					エアロピクス中級 14:30~15:20 HIRO	アクアスクール 《初級》 14:00~15:00 坂田・佐藤(菜)		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)			コリオエアロ 14:00~15:00 友香	コリオエアロボード 14:00~15:00 友香	14:30
15:00																15:00
30	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。		コアトレーニング 15:00~15:30 MINAKO			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。		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 スクール 15:30~20:30	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	ピラティス 16:00~17:00 千葉	15:30
16:00																16:00
17:00																17:00
18:00																18:00
19:00																19:00
30	MEGA DANZ 19:00~19:45 HIRO			ボディバランス トレーニング 19:00~19:45 角館			ZUMBA 19:00~19:45 梶原			コアメイキング 19:00~19:45 田中						19:30
20:00																20:00
30	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		エアロピクス入門 20:00~20:40 角館	アクアスクール 《初級》 20:00~21:00 遠藤・佐藤(菜)		ピラティス 19:55~20:55 千葉	サーキットウォーキング 20:10~20:40 田中(正)	アスレ みんなで腹筋 20:15~20:30	エアロピクス初級 20:00~20:45 今井	4泳法ドリル 20:10~20:50 遠藤					20:30
21:00																21:00
30	ワイルドアタック 21:15~22:05 鶴岡			腰痛予防体操 21:00~21:45 田中(正)			コアメイキング 21:10~21:40 齊藤(彰)	みんなで泳ごう45 20:50~21:35 山下		アロマストレッチ 21:00~21:45 木原						21:30
22:00																22:00
30																23:00
<p>◆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</p> <p>◆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</p> <p>◆要予約プログラム◆ 【水】デトックスストレッチ 定員15名</p> <p>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。</p> <p>毎週木曜日は 休館日となっております。</p>																