

ビッグ・エス千城台 プログラムスケジュール

2019年 8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													
30	モーニングストレッチ 10:15~11:00 坂田	アスレ モーニングストレッチ 10:15~11:00 坂田	★アクティブヨガ 10:15~11:15 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	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。	エアロピクス初級 10:20~11:05 EMI
11:00													
30	ディスコフィット 11:15~12:00 岡林		★腰痛予防体操 11:30~12:15 田中(正)	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	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	初級背泳ぎ 11:50~12:20 坂田	ZUNBA 11:45~12:30 小川	MEGA DANZ 11:20~12:20 EMI	はじめてスイミング 11:10~11:40 田中(正)
12:00													
30	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		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	アクアエクササイズ 12:00~12:30 安井		ZUMBA 11:55~12:40 養田	初級背泳ぎ 12:30~13:00 嶋田		健康操 12:30~13:30 木原	アクアウォーキング 12:00~12:30 田中(正)
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	初級バタフライ 12:30~13:00 坂田		ピラティス 13:25~14:15 花岡	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	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)	4泳法ドリル 12:50~13:30 田中(正)
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		みんな泳ごう45 14:15~15:00 佐藤(菜)		エアロピクス入門 14:00~14:45 吉峯	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	エアロピクス初級 14:00~15:00 友香	
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	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。		バレトン 15:40~16:30 HIRO			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。	マスターズ練習コース 15:00~17:00	
16:00													
30													
17:00													
30													
18:00													
30													
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 小川			コアメイキング 19:00~19:45 田中				
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 20:00~21:00 千葉	サーキットウォーキング 20:10~20:40 田中(正)		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			
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)	みんな泳ごう45 20:50~21:35 山下		アロマストレッチ 21:00~21:45 木原				
22:00													
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。

◆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。