ビッグ・エス千城台　プログラムスケジュール

2019年　9月からのスケジュールです

月曜日

スタジオ

- モーニングストレッチ 10:15～11:00 坂田
- ディスコフィット 11:15～12:00 岡林
- エアロビクス初級 12:10～12:55 中道
- マッスルビート 13:10～13:55 定員制 安井
- ヨガ 14:10～15:30 松井
- フラダンス 15:45～16:45 高山
- MEGA DANZ 19:00～19:45 HIRO
- アクティブヨガ 20:00～21:00 海老根
- ワイルドアタック 21:15～22:05 鶴岡

プール

- アクアビクス 11:15～11:45 裴田
- 初級クロール 12:00～12:30 坂田
- 中級平泳ぎ・中級バタフライ 12:45～13:15 遠藤
- アクアスクール《中級》 13:30～14:30 遠藤・坂田
- 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。
- 4泳法ドリル 20:10～20:50 遠藤

火曜日

アスレ

- アスレ
- モーニングストレッチ 10:15～11:00 坂田

スタジオ

- アクティブヨガ 10:15～11:15 木原
- ワイルドアタック 11:30～12:15 中里
- デトックスストレッチ 12:30～13:30 三浦
- エアロビクス入門 13:45～14:30 吉峯
- 14:45～15:15 コアトレーニング MINAKO
- 15:30～15:45 ヒップホップ入門 MINAKO
- ボディバランストレーニング 19:00～19:45 角舘
- エアロビクス入門 20:00～20:40 角舘
- 腰痛予防体操 20:50～21:35 田中(正)

プール

- 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 11:50～12:20 坂田
- 初級バタフライ 12:30～13:00 坂田
- アクアエクササイズ 13:15～13:45 田中(正)
- みんなで泳ごう45 14:15～15:00 佐藤(菜)
- 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。
- アクアスクール《初級》 20:00～21:00 遠藤・佐藤(菜)

水曜日

多目的ルーム

- 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
- 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

スタジオ

- 太極拳 10:15～11:15 及川
- エアロボード初級 11:30～12:15 EMI
- エアロビクス中級 12:25～13:15 吉峯
- ピラティス 13:25～14:15 花岡
- コリオエアロ 14:30～15:20 HIRO
- シンテックス 15:40～16:30 HIRO
- ZUMBA 19:00～19:45 小川
- ピラティス 20:00～21:00 千葉
- コアメイキング 21:10～21:40 齊藤(彰)

プール

- 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
- アクアエクササイズ 12:00～12:30 安井
- 中級クロール・中級背泳ぎ 12:40～13:10 坂田
- 初級平泳ぎ 13:20～13:50 坂田
- アクアスクール《初級》 14:00.～15:00 坂田・佐藤(菜)
- 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。
- サーキットウォーキング 20:10～20:40 田中(正)
- みんなで泳ごう45 20:50～21:35 佐藤(光)

金曜日

多目的ルーム/アスレ

- 多目的ルーム
- 自力整体（登録制） 11:00～12:30 鈴木(照)

スタジオ

- 腰痛予防体操 10:15～11:00 田中(正)
- エアロビクス入門 11:10～11:40 裴田
- ZUMBA 11:55～12:40 裴田
- ヨガ 12:55～14:15 松井
- エアロボード中級 14:30～15:30 田中(和)
- MEGA DANZ 15:40～16:25 HIRO
- チアダンス 17:15～18:45
- コアメイキング 19:00～19:45 小倉
- エアロビクス初級 20:00～20:45 今井
- アロマストレッチ 21:00～21:45 木原

プール

- 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
- 初級背泳ぎ 11:50～12:20 坂田
- 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)
- 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。
- 4泳法ドリル 20:10～20:50 遠藤

土曜日

スタジオ

- ヨガ 10:30～11:30 小川
- ZUNBA 11:45～12:30 小川
- ピラティス 13:00.～14:00 中里
- エアロビクス入門 14:15～14:55 中里
- チアダンススクール 15:30～20:30

プール

- 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。
- アクアサーキット 12:15～12:45 田中(正)
- アクアスクール《初級》 13:00～14:00 遠藤・佐藤(菜)
- 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

日曜日

スタジオ

- エアロビクス初級 10:20～11:05 EMI
- MEGA DANZ 11:20～12:20 EMI
- 健美操 12:30～13:30 木原
- コリオエアロボード 14:00～15:00 友香
- ピラティス 16:00～17:00 千葉

プール

- はじめてスイミング 11:10～11:40 田中(正)
- アクアウォーキング 12:00～12:30 田中(正)
- 4泳法ドリル 12:50～13:30 田中(正)
- マスターズ練習コース 15:00～17:00

◆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。