

月曜日				TIME	火曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア
ラジオ体操 10:10~10:15				<<10:00>>	ラジオ体操 10:10~10:15		フリー遊泳 10:00~11:00	
★New★ 十二経絡体操 10:30~11:30 嘉数	骨盤ストレッチ60 10:20~11:20 山崎	ベビー スイミング スクール 10:15~11:15	みんなでテニス 10:10~11:05	<<11:00>>	★担当変更★ ボディ コンディショニング 10:25~10:55 川辺	エアロビクス初級 45 10:30~11:15 村井	アクア ウォーキング 10:30~11:00	成人テニス スクール 中級 (有料) 10:10~11:40
★時間変更★ マッスルビート45 11:40~12:25 栗山	トレーニング タイム 11:30~12:15 山崎	成人スイミング スクール (有料) 11:00~12:15	みんなでテニス 中級 11:15~12:15	<<12:00>>	ひめトレ30 11:05~11:35 石崎	★時間変更★ ストレッチポール30 11:40~12:10 川辺	成人スイミング スクール (有料) 11:00~12:15	みんなでテニス 中級 11:45~12:40
背すじピン! 12:45~13:15 栗山	ボディ コンディショニング45 12:35~13:20 川辺	ヌードルアクア 12:30~13:00	みんなでテニス 初級 12:20~13:20	<<13:00>>	エアロビクス 中級 12:30~13:30 石崎		フリー遊泳 12:20~15:00	みんなでテニス 上級 12:45~13:35
タフエアロボード 13:35~14:20 角方	エアロビクス初 級45 13:30~14:15 田村	アクア ウォーキング 13:30~14:00		<<14:00>>	トレーニングタイム 13:45~14:15 D-Revolutions	ヨガ90 12:45~14:15 山本	アクアビクス 13:15~13:45 竹内	
ラテン45 14:35~15:20 富安	ピラティス45 14:30~15:15 小南	フリー遊泳 12:20~15:15	卓球 フリータイム バドミントン フリータイム 13:35~16:30	<<15:00>>	バレトン 14:30~15:15 藤川			
LEAP FIGHT 15:30~16:15 HYODO	ヨガ60 15:30~16:30 衣笠	ジュニア スイミング スクール 15:30~16:45 Bクラス		<<16:00>>	マーシャルビクス 45 15:25~16:10 村井	ヨガ45 15:30~16:15 藤川	ジュニア スイミング スクール 15:30~16:45 Bクラス	卓球 フリー タイム
		ジュニア スイミング スクール 16:30~17:45 Cクラス	サッカー スクール 17:10~18:10 Bクラス	<<17:00>>	キッズ チアダンス スクール 16:20~17:20 Aクラス	ジュニア空手 スクール 16:30~17:30	ジュニア スイミング スクール 16:30~17:45 Cクラス	ジュニア 体育 教室 16:20 ~ 17:20 Cクラス ジュニア 体育 教室 17:20 ~ 18:20 Eクラス
	avex ダンススクール 17:40~18:40 Bクラス	ジュニア スイミング スクール 17:30~18:45 Dクラス		<<18:00>>	キッズ チアダンス スクール 17:30~18:30 Bクラス	ジュニア空手 スクール 17:30~18:30	ジュニア スイミング スクール 17:30~18:45 Dクラス	
骨盤ストレッチ 19:00~19:45 山崎	avex ダンススクール 18:50~20:20 Cクラス			<<19:00>>	ラテン45 19:00~19:45 富安	キッズ チアダンス スクール 18:45~20:15 Cクラス	フリー遊泳 19:00~19:15	バドミントン フリータイム 18:40~20:50
ポルドブラ30 20:00~20:30 魚原			成人テニス スクール中級 (有料) 19:20~20:50	<<20:00>>	RITMOS45 19:55~20:40 富安		成人スイミング スクール 19:00~20:15	
ダンスエアロ45 20:45~21:30 魚原	avex ダンススクール 20:30~22:00 Fクラス	フリー遊泳 19:00~22:30	みんなでテニス 上級 20:55~21:35	<<21:00>>		ピラティス 20:30~21:15 小南		
			バスケットボー ル (初中級) 21:45~22:40	<<22:00>>	コリオミックス45 21:00~21:45 SANAE	トータル ボディメイキング 21:30~22:00 栗山	フリー遊泳 20:20~22:30	フットサル 21:15~22:30
				<<23:00>>				

水曜日				TIME	金曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア
ラジオ体操 10:10~10:15				<<10:00>>	ラジオ体操 10:10~10:15			
エアロビクスラン 初級45 10:30~11:15 嘉数	ゆらぎ体操75 10:20~11:35 森 ※整理券あり。フロント でお受け取りください。	ベビー スイミング スクール 10:15~11:15	成人テニス スクール 初級 (有料) 10:10~11:40	<<11:00>>	背すじピン! 10:30~11:00 角方	ヨガ60 10:30~11:30 東	ベビー スイミング スクール 10:15~11:15	成人テニス スクール 初級 (有料) 10:10~11:40
エアロボード初級30 11:30~12:00 嘉数		成人スイミング スクール (有料) 11:00~12:15		<<12:00>>	エアロビクス 中級45 11:10~11:55 村井	姿勢プラス 11:40~12:10 吉川	成人スイミング スクール (有料) 11:00~12:15	みんなでテニス 中級 11:45~12:35
マッスルビート45 12:15~13:00 栗山	背すじピン! 12:15~12:45 大塚	アクア ウォーキング 12:30~13:00	みんなでテニス 初級 11:45~12:35	<<13:00>>	エアロビクス入門 12:05~12:50 石崎 ※初心者におススメ	からだパー 12:20~12:50 吉川	アクアビクス 12:30~13:00 兵頭	みんなでテニス 上級 12:40~13:30
エアロビクスラン 中級60 13:15~14:15 松田	adidas boxing45 13:15~14:00 小倉	アクアビクス 13:15~13:45 角方	みんなでテニス 中級 12:40~13:30	<<14:00>>	フラダンス入門60 13:00~14:00 山内	momchan フィットネス 13:00~13:50 足立	フリー遊泳 12:20~15:00	
	セルフ コンディショニング 14:10~14:40 D-Revolutions	フリー遊泳 12:20~14:15		<<15:00>>	ZUMBA45 14:15~15:00 ひらおか		ウォーキング 13:30~14:00	
ラテンエアロ45 14:30~15:15 松田	ボディバランス トレーニング 14:50~15:50 柘田	ジュニア スイミング スクール 14:30~15:45 Aクラス	卓球 フリー タイム	<<16:00>>	ハタヨガ 15:15~16:00 岩本	フラダンス スクール (有料) 14:15~15:45 山内		卓球 フリー タイム
骨盤ストレッチ45 15:30~16:15 山崎		ジュニア スイミング スクール 15:30~16:45 Bクラス	ジュニア 体育 教室 15:20 ~ 16:20 Bクラス	<<17:00>>			ジュニア スイミング スクール 15:30~16:45 Bクラス	ジュニア 体育 教室 15:20 ~ 16:20 Bクラス
		ジュニア スイミング スクール 16:30~17:45 Cクラス	13:55 ~ 18:20	<<18:00>>		キッズ チアダンス スクール 16:30~17:30 Aクラス	ジュニア スイミング スクール 16:30~17:45 Cクラス	ジュニア テニス スクール 17:10~18:10 Bクラス
		ジュニア スイミング スクール 17:30~18:45 Dクラス		<<19:00>>		キッズ チアダンス スクール 17:40~18:40 Bクラス	ジュニア スイミング スクール 17:30~18:45 Dクラス	ジュニア テニス スクール 18:10~19:10 Cクラス
		フリー遊泳 19:00~19:15		<<20:00>>	エアロビクスラン 中級60 19:15~20:15 梶田	UBOUND 19:30~20:15 小倉 定員30名	成人スイミング スクール (有料) 19:00~20:15	
Figure 8 19:30~20:15 ゆう	ハワイアンフラ スクール (有料) 19:00~20:30	成人スイミング スクール (有料) 19:00~20:15	バレーボール (中上級) 19:50~21:15	<<21:00>>	☆New☆ LEAP BODY 20:30~21:15 HYODO	スタイリッシュ ヨガ 20:30~21:30 梶田		バスケット ボール (中上級) 20:20~21:40
	☆カテゴリー変更☆			<<22:00>>			フリー遊泳 20:20~22:30	
RITMOS 20:30~21:15 ゆう ☆時間変更☆	UBOUND 20:45~21:30 小倉 定員30名		バドミントン フリー タイム 21:30~22:40	<<23:00>>				フットサル 21:50~22:40
コンディショニング ストレッチ 21:25~21:55 ゆう		フリー遊泳 20:20~22:30						

土曜日				TIME	日曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア
				<<10:00>>				
	☆時間変更☆ 青竹ビクス45 10:20~11:05 嘉数	ジュニア スイミング スクール 10:00~11:15 Fクラス	ジュニアテニス スクール 10:15~11:15 Aクラス	<<11:00>>	☆担当変更☆ エアロビクス初級 11:00~11:45 嘉納	ヨガ 11:00~11:45 natsuko	ジュニア スイミング スクール 10:00~11:15 Eクラス	ジュニアテニス スクール 10:15~11:15 Aクラス
	☆時間変更☆ キッズバレエ スクール 11:20~12:40	ジュニア スイミング スクール 11:00~12:15 Hクラス	成人テニス スクール 中上級 (有料) 11:20~12:50	<<12:00>>			ジュニア スイミング スクール 11:30~12:45 Gクラス	成人テニス スクール 初中級 (有料) 11:20~12:50
		フリー遊泳 12:30~13:15		<<13:00>>				
			ジュニア 体育 教室 13:10 ~ 14:10 Cクラス	<<14:00>>		☆スタジオ変更☆ コアメイキング30 13:30~14:00 山口	アクアビクス 13:10~13:40 田村	みんなでテニス 13:00~14:00
		ジュニア スイミング スクール 13:30~14:45 Aクラス	ジュニア 体育 教室 14:20 ~ 15:20 Dクラス	<<15:00>>	コアメイキング20 13:35~13:55 栗山			
		ジュニア スイミング スクール 14:30~15:45 Bクラス	ジュニア 体育 教室 15:30 ~ 16:30 Eクラス	<<16:00>>	ZUMBA45 14:05~14:50 橋村	UBOUND45 14:15~15:00 小倉 定員30名		卓球 フリー タイム 14:15~16:15
		ジュニア スイミング スクール 15:30~16:45 Cクラス		<<17:00>>	ダンスエアロ60 15:00~16:00 hiro		フリー遊泳 14:00~18:30	
		ジュニア スイミング スクール 16:30~17:45 Dクラス	ソフト バレーボール (初級) 16:50~17:50	<<18:00>>	エアロボード 初中級45 16:15~17:00 hiro	太極拳90 16:00~17:30 内藤		バレーボール (初中級) 16:30~17:30
				<<19:00>>	RITMOS45 17:15~18:00 hiro			バドミントン フリータイム ・ 卓球フリー タイム 17:40~18:40
	キッズ チアダンスス クール テクニククラ ス 18:00~19:30	フリー遊泳 18:00~19:15	バレーボール (初中級) 18:00~19:00	<<20:00>>				
		成人スイミング スクール (有料) 19:00~20:15	バドミントン フリータイム バスケット フリータイム 19:15~20:15	<<21:00>>				
		フリー遊泳 20:20~21:30	テニス フリータイム 20:30~21:30	<<22:00>>	マッスルビート45 19:15~20:00 栗山			
					タフエアロボード30 20:15~20:45 栗山			

# big S スポーツクラブ ビッグ・エス大日

## プログラム タイム・スケジュール 2019.4～

### プールプログラムのご案内

#### プールプログラム

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
アクアウォーキング	30	☆	★	膝痛や腰痛のある方、体力に自身の無い方でもご参加いただけるプログラムです。
ヌードルアクア	30	☆	★	ヌードル(浮き具)を使い、簡単な水中での運動を行うクラスです。
アクアビクス	30	☆☆	★★	水中で行うエアロビクスです。音楽に合わせてしっかりと身体を動かしていきます。

#### 泳法レッスンプログラム(有料レッスン)

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
成人スイミングスクール(有料)	60	クラスのレベルにより変化します。		初心者～上級者までレベルに応じたレッスンをを行います。
パーソナルスイムレッスン(有料)	30	ご希望の内容により変化します。		参加者のご希望にそったレッスンをを行います。

### スポーツフロアプログラムのご案内

#### スポーツフロアプログラム

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
みんなでテニス初級	50～60	☆	★	初級者向けのテニス練習プログラムです。
みんなでテニス中級	50～60	☆☆	★★	中級者向けのテニス練習プログラムです。
みんなでテニス上級	40～60	☆☆☆	★★★	上級者向けのテニス練習プログラムです。
みんなでテニス	55～60	☆	★	みんなでテニスを楽しむクラスです。
バレーボール(初・中級)	60	☆～☆☆	★～★★	試合形式でバレーボールを楽しむプログラムです。
バレーボール(中・上級)	85	☆☆☆	★★★	
ソフトバレーボール(初級)	60	☆☆	★★	柔らかいボールでバレーボールを行うプログラムです。
フットサル	50～75	☆☆	★★	ミニゴールを使った室内サッカープログラムです。
バスケットボール	80	☆☆	★★	気軽にバスケットの試合を楽しむプログラムです。
卓球	60-	☆	☆	気軽に卓球を楽しむプログラムです。

### スタジオプログラムのご案内

#### エアロビクス(有酸素系)プログラム

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
ウェーブビクス	30	☆	★	専用のリングを使用して音に合わせて楽しく身体を動かしていくプログラムです。
エアロ&トレーニング	45	☆☆	★★	エアロビクスとトレーニングを組み合わせたプログラムです。
エアロビクス入門	45	☆	★	エアロビクスを始めたい、基礎を身につけたい方にオススメです。
エアロビクス初級	30～45	☆	★	ウォーキングを中心に簡単なステップを合わせて構成されたクラスです。初めてエアロビクスに挑戦する方にお勧めです。
エアロビクス中級	45～60	☆☆	★★	エアロビクスに慣れてきた方にお勧めです。強度や難度が上がり脂肪燃焼、持久力アップを目指すプログラムです。
コリオエアロ	60	☆☆☆☆	★★★★★	エアロビクスの複雑な動きを楽しむ、エアロビクス上級者向けのプログラムです。
エアロビクスラン初級	45	☆☆☆	★★	エアロビクスより強度が上がり、走ったり、跳ぶような動きが加わるプログラムです。
エアロビクスラン中級	45～60	☆☆☆☆	★★★	エアロビクスに慣れてきて、体力向上、持久力アップを目指したい方にお勧めのプログラムです。
コリオエアロラン	45～60	☆☆☆☆☆	★★★★★	エアロビクスの中でも一番強度の高いプログラムです。
エアロボード初級	30	☆☆	★	ステッププログラムに挑戦したい方にお勧めです。エアロボードの昇降を音楽に合わせて楽しく行うプログラムです。
エアロボード初中級	30	☆☆	★★	エアロボードに慣れてきた方におすすめのプログラムです。
モムチャンフィットネス	50	☆☆☆	★	韓国カリスマトレーナー「チョンダヨン」が開発した美と健康を目指すダイエットです。
パレトン	45	☆☆☆	★★	フィットネス・パレエ・ヨガの動きが混合されたプログラムです。音楽に合わせて下半身、体幹を強化します。
Figure8	45～60	☆☆☆	★	サンバ、サルサ、ルンバなどのダンス要素の運動と専用のバンドを用いて筋トレを行うプログラムです。コアを刺激することで安定したバランス感覚を手に入れます。
ボディコンバット	45～60	☆☆☆	★	エアロ×格闘技系のしっかり汗を流すプログラムです。脂肪燃焼にピッタリ!
マーシャルビクス	45	☆☆	★★	格闘技の動きで音楽に合わせてパンチやキックを組み合わせてトレーニングをするプログラムです。シェイプアップに効果的です。
LEAP FIGHT	60	☆☆	★★	あらゆる格闘技の動きを使い心肺機能、身体機能、柔軟性、敏捷性、反応力、瞬発力をUP!!音楽に合わせて楽しくシェイプアップしていきます!!
adidas boxing	45	☆☆	★	本格的ボクシング動作で音楽に合わせて行うエクササイズプログラムです。
UBOUND	45	☆☆☆	★★	1人用トランポリンを使用し、心肺機能や体幹、下半身をしっかりとトレーニングしていくプログラムです。
LEAP BODY	45	☆☆☆☆	★★★	音楽とバーベルを使用して体の脂肪燃焼を高めます!!重りは自分で調整することが出来ます。

#### レジスタンス(筋力向上系)プログラム

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
ボディコンディショニング	30～45	☆☆	★★	骨盤回りの筋肉を、ストレッチと筋コンディショニングで整えていくプログラムです。
トレーニングタイム	30～45	☆～☆☆	★	自体重を使って、基礎から筋力トレーニングを行うプログラムです。
トータルボディメイキング	30	☆☆	★★	全身をバランスよくトレーニングしていくクラスです。

#### ダンスプログラム(有料レッスン含む)

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
ラテン	45	☆☆	★★★	ラテンの軽快なリズムに合わせて、楽しく動けるプログラムです。
RITMOS	45	☆☆☆	★★	ジャズ・ラテン・エアロ等色々なダンスを組み合わせたプログラムです。
ZUMBA	45	☆	★	ラテン系音楽のリズムに合わせて、身体を動かすプログラムです。
フラダンス初級	60	☆	★★	ハワイアンな音楽に合わせて、基本のステップを楽しく踊るプログラムです。
コリオミックス	45	☆☆	★★★	曲に合わせて振付を覚え、楽しく身体を動かすプログラムです。
ダンスエアロ	60	☆☆	★★	エアロビクスにダンステイストの動きを取り入れたプログラムです。
ハワイアンフラスクール(有料)	90	☆☆	★★★	ハワイアンな音楽に合わせて、基本のステップを楽しく踊る有料プログラムです。
フラダンススクール(有料)	90	☆☆	★★★	
パレエストレッチスクール(有料)	75	☆☆	★★★	基本パレエで柔軟性を高めながら、美しいボディラインを作る有料プログラムです。

#### 身体機能改善系プログラム

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
ヨガ	45～90	☆☆	★★	心も身体も安定することを目標に、身体の動きと呼吸によりバランスを整えていくプログラムです。
ヨガストレッチ	60	☆☆	★★	
ハタヨガ	45	☆☆	★★	呼吸と共にポーズを楽しみ、心と身体を整えながらチャレンジポーズや東洋医学のツボ経絡法も取り入れるプログラムです。
スタイリッシュヨガ	45	☆☆☆	★★	ヨガに慣れてきた方にお勧めのクラスです。集中力を養い、高め、バランスの取れた身体を目指していくプログラムです。
アクティブヨガ	45	☆☆☆	★★	
パワーヨガ	60	☆☆☆	★★	
ボディバランストレーニング	60	☆☆	★★	全身の筋力とバランス感覚を鍛えるプログラムです。
ゆらぎ体操	75	☆	★	骨盤のゆがみを調整し腰痛や肩こり、不眠、ストレスなど心と身体を丸ごと癒すプログラムです。
骨盤ストレッチ	60	☆☆	★★	骨盤を意識しながらストレッチをしたり、動かしながら身体を調整するプログラムです。
ポルドブラ	30	☆～☆☆	★～★★	パレエとダンスの動きを基本としたエクササイズです。
太極拳	90	☆☆	★★	呼吸法とポーズで心身のバランスを整え、身体を整えていくプログラムです。
ストレッチポール	15	☆	★	身体の歪みを解消し、正しい姿勢を取り戻すプログラムです。
ラジオ体操	5	☆	★	朝一番、動きにくい身体をおなじみの体操でしっかり動かしていく準備運動に最適なプログラムです。
からだパー	30	☆	★	筋力・バランス・コーディネーション・ストレッチ・ほぐしの5つの要素を取り入れ、体の健康能力を高めていくプログラムです。
ピラティス	45	☆☆	★★	コアを意識した動きに呼吸を取り入れ、全身のバランスを整えていくプログラムです。
セルフコンディショニング	30	☆	★	身体をまんべんなく動かしていくプログラムです。
青竹ビクス	45	☆	★	青竹踏みを繰り返し足裏のツボに刺激を加えることで、自然治癒力を高めます。また血行促進、冷え性改善効果もあります。
コンディショニングストレッチ	30	☆	★	固まった体をゆっくりと伸ばし、疲労回復、怪我の予防へと役立ちます。
十二経絡体操	60	☆☆	★★	ツボの流れを刺激する体操と、ゴルフボールを使用しセルフマッサージを行うリラクゼーションクラスです。

#### ビッグ・エス オリジナルプログラム

姿勢プラス	30	☆	★	人間の本来持っている力「自然治癒力」を引き出し、からだのゆがみ、バランスを整えます。
背すじピン!	30	☆	★	専用のマットを使い、骨盤や背骨の位置を正しく整えます。
ひめトレ	25～30	☆	★	専用のボールを使い、骨盤底筋群を鍛えていくプログラムです。
コアメイキング	10～30	☆☆	★★	体幹部を意識し、正しい姿勢を保つように筋力トレーニングをしていくプログラムです。
タフエアロボード	45	☆☆☆	★★	簡単なステップの昇降運動と、軽度のダンベルを用いて脂肪燃焼、持久力アップを目指すプログラムです。
マッスルビート	30～45	☆☆☆☆	★★	専用のバーベルを使い音楽に合わせて全身の筋力アップを目指していくプログラムです。

※参加人数によっては次回スケジュール編成時に

担当変更・プログラム変更・クローズさせていただきます。予めご了承ください。