

土曜日				TIME	日曜日			
ASTAGIO	BSTAGIO	プール	スポーツフロア		ASTAGIO	BSTAGIO	プール	スポーツフロア
				<<10:00>>				
		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>>			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
青竹ふみふみ 11:00~11:30 栗山				<<12:00>>				
		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	<<13:00>>				
	UBOUND 12:30~13:00 小倉	フリー遊泳 12:30~13:15		<<14:00>>				
				<<15:00>>				
マッスルビート 13:30~14:00 栗山		ジュニアスイミングスクール 13:30~14:45 Aクラス	卓球フリータイム 13:10~16:30	<<16:00>>		UBOUND 14:15~14:45 小倉		
		ジュニアスイミングスクール 14:30~15:45 Bクラス		<<17:00>>				
adidas boxing 14:30~15:00 小倉		ジュニアスイミングスクール 15:30~16:45 Cクラス		<<18:00>>				
		ジュニアスイミングスクール 16:30~17:45 Dクラス	ソフトパレーボール (初級) 16:50~17:50	<<19:00>>				
				<<20:00>>				
	キッズチアダンススクール テクニッククラス 18:00~19:30	フリー遊泳 18:00~19:15	パレーボール (初中級) 18:00~19:00	<<21:00>>				
		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	<<22:00>>				
		フリー遊泳 20:20~21:30	テニスフリータイム 20:30~21:30					
タフエアロボード 19:30~20:00 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 2020年4月～

プールプログラムのご案内

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。
スードルアクア	30	☆	★	スードル(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	レベル	初心者～上級者までレベルに応じたレッスンを行います。
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	参加者のご希望にそったレッスンを行います。

スポーツフロアプログラムのご案内

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。
パレーボール (初・中級)	60	☆~☆☆	★~★★	試合形式でパレーボールを楽しむプログラムです。
パレーボール (中・上級)	85	☆☆☆	★★★	
ソフトパレーボール (初級)	60	☆☆	★★	柔らかいボールでパ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ない方にお勧めです。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勧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。
バレトン	45	☆☆☆	★★	フィットネス・バレエ・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。
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人用ランポンを使用し、心肺機能や体幹、下半身をしっかりトレーニングしていくプログラムです。

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。
ヒップス	45	☆☆	★★	お尻・骨盤周辺を中心に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、楽しく踊るプログラムです。
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ながら、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。
コロオミックス	45	☆☆	★★★	曲に合わせて振り付けを変え、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	☆☆	★★★	

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	☆☆☆	★★	
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元気にするプログラムです。
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。
ボルドブラ	30	☆☆☆☆	★★★★★	バ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き準備運動に最適なプログラムです。
ピラティス	45	☆☆	★★	コアを鍛え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。
青竹ふみふみ	30	☆	★	青竹を使って足の裏全体を刺激し血行不良の改善に効果があるクラスです。簡単な体操も行いはじめての方にでも安心してご参加いただけるクラスです。
青竹ピクス	45	☆	★	青竹踏みを通り越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。
健康バー	30	☆	★	木製のバーを使い、簡単な動きで全身運動を行います。健康で楽しく生活を送れる体づくりを目指します。
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ラジオセッションクラスです。

ビッグ・エス オリジナルプログラム

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	☆	★	専用のポールを使い、骨盤底筋群を鍛え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。

月曜日				TIME	火曜日				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	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>>			フリー遊泳 10:00~11:00 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					<<10:00>>				
	青竹ふみふみ 10:30~11:00 大塚	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>>	ボディ コンディショニング 10:30~11:00 川辺				トレーニングタイム 10:30~11:00 角方		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		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
マッスルビート 11:30~12:00 栗山		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>>		ストレッチポール 11:30~12:00 川辺	成人スイミング スクール (有料) 11:00~12:15			背すじピン! 11:30~12:00 大塚	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	<<12:00>>		青竹ふみふみ 11:30~12:00 大塚	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
	背すじピン! 12:30~13:00 栗山	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>>	タフエアロボード 12:30~13:00 大塚		フリー遊泳 12:20~15:00		adidas boxing 12:30~13:00 栗山		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>>	adidas boxing 12:30~13:00 角方		アクアピクス 12:30~13:00 村井	みんなでテニス 上級 12:40~13:30
タフエアロボード 13:30~14:00 角方		アクア ウォーキング 13:30~14:00		<<14:00>>		トレーニングタイム 13:30~14:00 大塚	アクアピクス 13:15~13:45 竹内			UBOUND 13:30~14:00 小倉	フリー遊泳 12:20~14:15		<<14:00>>	姿勢 13:30~14:00 尾崎		ウォーキング 12:20~15:00	ウオーキング 13:30~14:00
	トレーニングタイム 14:30~15:00 尾崎	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>>	健康バー 14:30~15:00 石				タフエアロボード 14:30~15:00 栗山		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 13:55~18:20	<<15:00>>		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 13:55~16:50
		ジュニア スイミング スクール 15:30~16:45 Bクラス		<<16:00>>			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 16:20~17:20 Cクラス			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 16:20~17:20 Cクラス	<<16:00>>		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	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 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	<<17:00>>		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
	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				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 17:40~18:40 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
				<<19:00>>			フリー遊泳 19:00~19:15				フリー遊泳 19:00~19:15		<<19:00>>				
マッスルビート 19:30~20:00 松尾	avex ダンススクール 18:50~20:20 Cクラス		成人テニス スクール中級 (有料) 19:20~20:50	<<20:00>>	トレーニングタイム 19:30~20:00 栗山	キッズ チアダンス スクール 18:45~20:15 Cクラス	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 18:40~20:50	トレーニングタイム 20:00~20:30 小倉	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		<<20:00>>		UBOUND 19:30~20:00 小倉		
				<<21:00>>	adidas boxing 20:30~21:00 栗山							バレーボール (中上級) 19:50~21:15	<<21:00>>	adidas boxing 20:30~21:00 小倉		フリー遊泳 19:00~22:30	バスケット ボール (中上級) 20:20~21:40
トレーニングタイム 20:30~21:00 尾崎	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	<<22:00>>			フリー遊泳 20:20~22:30	フットサル 21:15~22:30		UBOUND 21:00~21:30 有吉	フリー遊泳 20:20~22:30		<<22:00>>				フットサル 21:50~22:40
			バスケットボール (初中級) 21:45~22:40	<<23:00>>								バドミントン フリータイム 21:30~22:40	<<23:00>>				