

土曜日				TIME	日曜日			
Aスタジオ	卓球ご利用時間	プール	スポーツフロア		Aスタジオ	卓球ご利用時間	プール	スポーツフロア
		ジュニアスイミングスクール 10:00~11:15 Fクラス	マック体操クラブ 10:00~11:00 器械体操 初級	≪10:00≫			ジュニアスイミングスクール 10:00~11:15 Eクラス	マック体操クラブ 9:30~10:30 中級
アクティブヨガ45 10:45~11:30 松田	卓球 フリータイム 10:10~12:10			≪11:00≫	アクティブヨガ45 11:00~11:45 natsuko	卓球 フリータイム 10:10~12:10		マック体操クラブ 10:40~11:40 幼児体育
		ジュニアスイミングスクール 11:00~12:15 Hクラス	マック体操クラブ 11:10~12:10 幼児体育	≪12:00≫			ジュニアスイミングスクール 11:30~12:45 Gクラス	
エアロピクス 初中級45 12:00~12:45 松田				≪13:00≫	SALSATION® DEMOLESSON 12:15~13:00 JIN			マック体操クラブ 11:30~12:50 幼児体育
		フリー遊泳 12:30~13:15		≪14:00≫		卓球 フリータイム 12:20~14:20		テニス フリータイム 13:10~14:10
エアロボード 初中級45 13:15~14:00 栗山	卓球 フリータイム 12:20~14:20		マック体操クラブ 13:10~14:10 ジュニア 幼児体育	≪15:00≫	adidas boxing 14:15~15:00 栗山			
				≪16:00≫		卓球 フリータイム 14:30~16:30	フリー遊泳 13:10~18:30	バドミントン 14:30~15:30
RITOMOS45 15:00~15:45 hiro	卓球 フリータイム 14:30~16:30	ジュニアスイミングスクール 13:30~14:45 Aクラス	マック体操クラブ 14:20~15:20 幼児体育	≪17:00≫				バレーボール (初中級) 16:00~17:00
		ジュニアスイミングスクール 14:30~15:45 Bクラス	マック体操クラブ 15:30~16:30 器械体操 初級	≪18:00≫	ストレッチボール 15:30~16:00 長井			
ダンスエアロ45 16:15~17:00 hiro		ジュニアスイミングスクール 15:30~16:45 Cクラス		≪19:00≫				バレーボール (初級) 17:00~18:00
		ジュニアスイミングスクール 16:30~17:45 Dクラス	ソフトバレーボール (初級)	≪20:00≫				テニス フリータイム 17:30~18:30
マッスルビート45 18:00~18:45 栗山	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 18:00~18:30		≪21:00≫				
		成人スイミングスクール (有料) 18:30~19:30	バレーボール (初中級) 18:30~19:30					
		フリー遊泳 19:35~20:30						

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 2021.9.~

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
アクアピクス	30	☆☆	★★	水中で行うエアロピクスです。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			初心者~上級者までレベルに応じたレッスンを行います
パーソナルスイミングレッスン(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	60	☆	★	未経験の方でも参加いただけるプログラムです
みんなでテニス中級	60	☆☆	★★	試合形式でテニスを楽しむプログラムです
みんなでテニス上級	60	☆☆☆	★★★	
みんなでテニス	60	☆	★	みんなでテニスを楽しむクラスです
テニスフリー	60	☆☆	★★	簡単なルールでシングルまたはダブルスを楽しめます
バドミントン	60	☆☆	★★	簡単なルールでシングルまたはダブルスを楽しめます
バドミントンフリー	60-	☆~☆☆	★~★★	みんなバドミントン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)	60	☆☆☆	★★★	
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	60	☆☆	★★	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	60-	☆☆	★★	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

エアロピクス(有酸素系)プログラム

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
エアロピクス初級	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。初めてエアロピクスに挑戦する方にお勧めです
エアロピクス初中級	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。初めてエアロピクスに挑戦する方にお勧めです
エアロボード初中級	45	☆☆	★★	簡単なステップの昇降運動で脂肪燃焼、持久力アップを目指すプログラムです
モムチャンフィットネス	45	☆☆☆	★★★	韓国カリスマトレーナー「ジョンダヨン」が開発した美と健康を目指すダイエットです
パレト	45	☆☆☆	★★★	フィットネス・バレー・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	30・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

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	☆☆	★★	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
アクティブヨガ	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、高い、バランスの取れた身体を目指していくプログラムです
ゆらぎ体操	45	☆	★	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	45	☆☆	★★	骨盤を温め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
ストレッチボール	30	☆	★	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
青竹ふみ	30	☆	★	青竹踏みを繰り返して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せん

※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

ビッグ・エス オリジナルプログラム

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
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
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	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

ダンスプログラム

プログラム名	時間	強度	難度	内 容
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
ダンスエアロ	45	☆☆	★★	エアロピ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
SALSATION® DEMOLESSON	45	☆☆	★★	多彩な音楽に合わせて身体を動かすダンスフィットネスプログラムです

有料レッスン

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
-----------------	----	----	------	--------------------------------------

A スタジオプログラム参加のルール

- 全てのAスタジオレッスンを定員制とし、**抽選券を配布**します。(27名定員)
- ※抽選券に記載されている番号は**入場順**ではございません
- 抽選券は各レッスン開始の**60分前**から**1階フロント**にて配布します
- 受付台帳に会員番号をご記入⇒ 受付番号と同じ抽選券をお取り頂く⇒ 最終受付はレッスン開始20分前迄
- ※朝10:00台 開始プログラムの抽選券配布に関しましては、営業開始10:00より抽選券を配布させていただきます
- 定員を超えた場合は**抽選とさせていただきます**。レッスン開始15分前頃にAスタジオ前にて結果を発表致します
- スタジオへの入場は**レッスン開始10分前**からとします
- 抽選券をお持ちの方はスタジオ入場時にアニメーターにお渡し下さい。抽選から外れた方は抽選券を返却専用カゴにご返却下さい。※抽選券のお渡しはご本人様のみとさせていただきます
- ※定員に満たない場合、配布時間が過ぎていても**27名まで**ご参加いただけます。フロントにて受付台帳に**会員番号の記入と抽選券**をお取りください
- ※抽選券をお持ちでない方は、定員に達していなくても**ご入場頂けません**
- レッスン中はアニメーターの指示に従い、安全にご利用下さい。安全に支障が出る可能性がある場合にはご参加をお断りさせて頂く場合がございます

卓球フリータイム参加のルール (Bスタジオ内に5台設置しております)

- フリータイムは予約制とし、**予約表にご記入**下さい
- 営業開始10:00より1階フロントにて予約表にフルネーム**でご記入下さい
- ※1枠については営業開始10:00よりご記入頂けます
- 2枠目以降は、前時間枠が開始した時点からのご記入となります
- ※ご利用のご本人様のみご記入下さい(代理でのご記入はご遠慮下さい)
- お名前をご記入の方のみBスタジオにご入場下さい
- ※空きがある場合は必ず**1階フロント**にある**予約表**にご記入の上ご入場下さい
- スタジオへの入場は**10分前**からとします
- お一人様1日1回のご利用でお願い致します
- 110分枠と120分枠がございます
- 卓球台1台につき4名までの記名・利用でお願いします
- ご利用後は備え付けの消毒用アルコールでの拭き掃除にご協力下さい
- スタジオ内は飲食禁止とさせていただきます(水分補給用のドリンクのみ可)
- ※上記を含め他のルールをまとめた内容はBスタジオ前及びBスタジオ内に掲示しております

★Aスタジオ及び卓球フリータイムにご参加される皆さまへ

- マスクの着用をお願い致します。マスク着用において息苦しさを感じた場合は、マスクの覆いから鼻を開放してご使用下さい。布製品(スポーツ用マスク)の着用をお勧めします
- 各スタジオ内の密を防ぐため、分散してのご利用にご協力下さい
- お客様のご利用状況により今後ルールを改訂させて頂く場合がございます

今後有料プログラム導入の際、フリータイムの時間が変更となる場合がございます

皆様のご協力をお願いいたします。

月曜日				TIME	火曜日				TIME	水曜日				TIME	金曜日					
Aスタジオ	卓球ご利用時間	プール	スポーツフロア		Aスタジオ	卓球ご利用時間	プール	スポーツフロア		Aスタジオ	卓球ご利用時間	プール	スポーツフロア		Aスタジオ	卓球ご利用時間	プール	スポーツフロア		
				<<10:00>>					<<10:00>>					<<10:00>>					<<10:00>>	
エアロビクス初級45 10:30~11:15 桐野	卓球 フリータイム 10:10~12:10	ベビー スイミング 10:00 ~ 11:15 フリー遊泳 10:10 ~ 11:10	みんなでテニス 中級 10:15~11:15	<<11:00>>	ヨガ45 10:30~11:15 山本	卓球 フリータイム 10:10~12:00	フリー遊泳 10:10~11:10	みんなでテニス 中級 10:15~11:15	<<11:00>>	エアロビクス初級45 10:30~11:15 村井	卓球 フリータイム 10:10~12:10	ベビー スイミング 10:00 ~ 11:15 フリー遊泳 10:10 ~ 11:10		<<11:00>>	ヨガ45 10:30~11:15 東	卓球 フリータイム 10:10~12:00	ベビー スイミング 10:00 ~ 11:15 フリー遊泳 10:10 ~ 11:10		<<11:00>>	
マッスルビート45 11:45~12:30 栗山		成人スイミング スクール (有料) 11:15~12:15	みんなでテニス 初級 11:45~12:45	<<12:00>>	ストレッチホール 11:45~12:15 川辺		成人スイミング スクール (有料) 11:15~12:15		<<12:00>>	adidas boxing 11:45~12:15 角方		成人スイミング スクール (有料) 11:15~12:15		<<12:00>>	青竹ふみ30 11:45~12:15 角方		成人スイミング スクール (有料) 11:15~12:15		<<12:00>>	
背すじピン! 13:00~13:30 大塚	卓球 フリータイム 12:20~14:20	☆プールレッスンは 最大3レーンを使用 させていただきます☆ ヌードルアクア 12:45~13:15 峯山		<<13:00>>	ゆらぎ体操45 12:45~13:30 京田	卓球 フリータイム 12:10~14:00	☆プールレッスンは 最大3レーンを使用 させていただきます☆ アクア ウォーキング 13:00~13:30		<<13:00>>	青竹ふみ30 12:45~13:15 大塚	卓球 フリータイム 12:20~14:20	フリー遊泳 12:20~15:15	みんなでテニス 初級 12:15~13:15	<<13:00>>	momチャンフィットネス 12:45~13:30 足立	卓球 フリータイム 12:10~14:00	☆プールレッスンは 最大3レーンを使用 させていただきます☆ アクアピクス 13:30~14:00 角方	みんなでテニス 中級 12:15~13:15	<<13:00>>	
RITMOS45 14:00~14:45 富安		フリー遊泳 12:20~15:15		<<14:00>>	バレトン 14:00~14:45 藤川		フリー遊泳 12:20~15:15		<<14:00>>	骨盤ストレッチ45 13:45~14:30 山崎				<<14:00>>	ZUMBA45 14:00~14:45 ひらおか		フリー遊泳 12:20~15:15		<<14:00>>	
ヨガ45 15:30~16:15 衣笠	卓球 フリータイム 14:30~16:30	ジュニア スイミング スクール 15:30~16:45 Bクラス	バドミントン フリータイム 13:30~16:30	<<15:00>>		卓球 フリータイム 14:10~16:00			<<15:00>>		卓球 フリータイム 14:30~16:30	ジュニア スイミング スクール 15:30~16:45 Bクラス	マック体操クラブ 15:30~16:30 幼児体育	<<15:00>>		卓球 フリータイム 14:10~16:00			<<15:00>>	
				<<16:00>>			ジュニア スイミング スクール 15:30~16:45 Bクラス	マック体操クラブ 15:30~16:30 幼児体育	<<16:00>>						<<16:00>>					<<16:00>>
				<<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	マック体操クラブ 16:40~17:40 器械体操 初級	<<17:00>>			ジュニア スイミング スクール 16:30~17:45 Cクラス	マック体操クラブ 16:40~17:40 器械体操 初級	<<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	マック体操クラブ 16:40~17:40 幼児体育	<<17:00>>	
				<<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	マック体操クラブ 17:50~18:50 器械体操 初級	<<18:00>>			ジュニア スイミング スクール 17:30~18:45 Dクラス	マック体操クラブ 17:50~18:50 器械体操 中級	<<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	マック体操クラブ 17:50~18:50 器械体操 初級	<<18:00>>	
				<<19:00>>					<<19:00>>					<<19:00>>					<<19:00>>	
エアロビクス中級 45 19:15~20:00 赤羽	avex dance master 18:50~20:20 Cクラス			<<20:00>>	SALSATION® DEMOLESSON 19:15~20:00 JIN	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) 19:15~20:15	バドミントン フリータイム 19:15~20:15	<<20:00>>	RITMOS45 19:15~20:00 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) 19:15~20:15		<<20:00>>	エアロビクス中級 45 19:15~20:00 梶田	卓球フリータイム 19:00~21:00		フリー遊泳 19:00~21:30		<<20:00>>
		フリー遊泳 19:00~21:30		<<21:00>>			フリー遊泳 20:20~21:30	フットサル 20:30~21:30	<<21:00>>			フリー遊泳 20:20~21:30	バレーボール (中上級) 19:30~21:00	<<21:00>>				バスケット ボール (中上級) 20:00~21:30	<<21:00>>	
				<<22:00>>					<<22:00>>					<<22:00>>					<<22:00>>	