スポーツクラブ　ビッグ・エス姫路　プログラムタイムスケジュール　2026年7月～

TIME	月曜日 Aスタジオ	月曜日 多目的スタジオ	月曜日 プール	水曜日 Aスタジオ	水曜日 プール	木曜日 Aスタジオ	木曜日 プール	金曜日 Aスタジオ	金曜日 Bスタジオ	金曜日 屋上多目的コート	金曜日 プール	土曜日 Aスタジオ	土曜日 プール	日曜日 Aスタジオ	日曜日 プール	TIME
10:00		購入者限定 たすきバンド 10:20～10:40 瀧	フロントで 購入可能 2,200円	定員：45名 さわやかほぐれっち 10:30～10:50 萩原	ASAHI KIDS. アクアベビークラブ （最大4コース） 10:15～11:00	定員：45名 ヘルシーヨガ 10:30～11:15 飯島		定員：45名 青竹ふみ 11:00～11:30 西山	フラダンススクール （有料） 万条 10:30～11:50 （休憩5分）		ASAHI KIDS. アクアベビークラブ （最大4コース） 10:15～11:00	定員：45名 ヘルシーヨガ 11:00～11:45 山崎(隆)	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール （最大5コース） 9:30～12:30	定員：50名 エアロビクス初中級 10:45～11:30 山崎（恵）	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール （最大5コース） 9:30～12:30	10:00
10:30	定員：45名 タオル体操 11:00～11:30 桜庭				アクアビクス 11:30～12:00 瀧	定員：35名 エアロボード初級 11:45～12:30 吉井		定員：45名 やさしい筋トレ 12:00～12:45 石田				定員：50名 ボルドブラ 12:05～12:50 バル		定員：45名 ヘルシーヨガ 11:45～12:30 山崎(恵)		10:30
11:00	定員：45名 ヘルシーヨガ 12:00～12:45 桜庭		アクアスクール （有料） 山口（初級） 榎田(中上級) 12:00～13:00	定員：50名 エアロビクス初級 11:45～12:30 西森		定員：50名 バレトン 13:00～13:45 吉井	アクアスクール （有料） 山口(中上級) 12:00～13:00	定員：45名 ヘルシーヨガ 13:15～14:00 大西			アクアスクール （有料） 瀧(初級) 13:15～14:15	定員：50名 ZUMBA 13:10～13:55 バル		定員：50名 ボルドブラ 13:15～14:00 工藤	ASAHI KIDS. アクアベビークラブ （最大4コース） 13:15～14:00	11:00
11:30	定員：50名 エアロビクス初級 14:05～14:50 川口			定員：50名 ZUMBA GOLD 13:15～14:00 二瓶	アクアビクス 11:30～12:00 瀧	定員：45名 ヘルシーヨガ 15:00～15:45 桜庭	アクアスクール （有料） 山口(中上級) 13:05～14:05	定員：50名 ZUMBA 14:45～15:30 鈴子				定員：50名 ファイトボクシング 14:15～15:00 萩原		定員：27名 ピラティス 14:15～15:00 工藤		11:30
12:00	定員：50名 ZUMBA 15:15～16:00 二瓶			定員：45名 スタイリッシュヨガ 15:30～16:15 岡澤								定員：30名 マッスルビート 15:20～15:50 萩原		定員：45名 機能改善体操 15:15～16:00 工藤		12:00
12:30			ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール （最大5コース） 15:30～20:30		ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール （最大5コース） 15:30～20:30		ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール （最大5コース） 15:30～20:30				ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール （最大5コース） 15:30～20:30		ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール （最大5コース） 14:30～19:30		ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール （最大5コース） 15:30～17:30	12:30
13:00																13:00
13:30																13:30
14:00																14:00
14:30																14:30
15:00																15:00
15:30																15:30
16:00																16:00
16:30																16:30
17:00																17:00
17:30																17:30
18:00																18:00
18:30																18:30
19:00	定員：50名 ZUMBA 19:15～20:00 バル			定員：50名 Dance Fit 19:15～20:00 二瓶		定員：50名 ZUMBA 19:15～20:00 鈴子		定員：45名 スタイリッシュヨガ 19:30～20:15 川口				定員：45名 スタイリッシュヨガ 19:15～20:00 岡澤		プログラムの種類		19:00
19:30														有酸素運動	トレーニング	19:30
20:00	定員：50名 STRONG NATION 20:20～21:05 バル			定員：30名 マッスルビート 20:20～21:05 萩原		トレーニングスクール （有料） バル 20:30～21:30		定員：50名 ワイルドアタック 20:35～21:20 萩原		フットサル 20:15～21:00 フリー				ヨガ・ピラティス	ストレッチ	20:00
20:30			アクアビクス 20:45～21:15 萩原											アクアビクス	アクアスクール	20:30
21:00														スタジオスクール	屋上プログラム	21:00
21:30																21:30

プログラムのルール

①スタジオへは前レッスンの清掃完了から入室可能です。

②レッスン開始10分後以降の受講は出来ません。