

ビッグ・エス岸和田 プログラムタイムスケジュール 2018.10月~12月

※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・クローズなどをさせていただきます。予めご了承ください。

時間	月曜 (MON)			火曜 (TUE)			水曜 (THU)			金曜 (FRI)			土曜 (SAT)			日曜 (SUN)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10時	10:10~10:30 朝のウォームアップ 橋谷 千秋			10:10~11:10 ハタヨガ60 中本 必勝	10:00~10:45 ベビー スイミング 体操		10:15~10:45 背すじピン130 藤原 知子			10:15~11:15 スタイリッシュ ヨガ60 岸田 実千代			10:20~11:05 ZUMBA MARIKO	ジュニア スイミング 体操 10:00~11:30	ジュニア スイミング 10:00~12:00 全コース使用			
11時	10:35~11:05 トータルボディ メイクアップ30 橋谷 千秋			11:15~12:00 エアロピクス 中級45 中本 必勝	11:00~11:45 太極拳45 郭・森口		11:00~12:00 引き締めサークル 「スリムクラブ」 ハタヨガ60 中本 必勝		11:00~11:45 アクアピクス 小濱 恵 ③④⑤	11:20~12:05 エアロピクス 初級45 安永 麻緒			11:15~12:00 エアロピクス 中級45 丸岡 由紀子			11:00~11:45 エアロピクス 中級45 肥塚 昌幸		
12時	11:55~12:55 エアロピクス 中級60 安永 麻緒		11:50~12:50 成人スイミング スクール(有料) 改葬/橋谷 ④⑤	12:15~13:00 美筋シェイプ MAYUKO	12:10~12:40 はじめてスイミング 橋谷 千秋 ⑤		12:10~12:55 顔コンディショニング 45 中本 必勝	卓球同好会 12:00~13:45	11:50~12:50 成人スイミング スクール(有料) 改葬/西竹 ④⑤	12:30~12:50 UBOUND 宮原 教洋	卓球同好会 12:00~14:00	12:15~13:00 ハタヨガ45 北口 洋代	12:15~13:00 アクアピクス 田村 和彦 ②③④⑤		12:00~12:45 ハタヨガ45 河合 里奈	12:30~13:00 初級クロール 池原 愛果里 ④⑤		
13時	13:05~13:45 ピラティス40 Satoyo	卓球同好会 11:30~14:45	13:00~13:30 有料バーソナル レッスン 橋谷 千秋 ⑤	13:10~14:10 ヒップアップ80 白井 綾菜	12:50~13:20 有料バーソナル レッスン 橋谷 千秋 ①		13:10~13:50 背筋調整体操40 小濱 恵		13:10~13:55 ハウス入門45 井下 恵子	13:10~13:30 初級クロール 池原 愛果里 ④⑤		13:20~14:05 エアロピクス 初級45 田村 和彦	13:10~13:40 中級バタフライ 高田 遼一 ④⑤	13:00~13:45 adidas 13:00~13:45 adidas boxing 宮原 教洋	13:15~13:45 スイム600 池原 愛果里 ④⑤			
14時	13:55~14:15 背すじピン120 藤原 知子		13:35~14:20 四泳法 伊藤 誠 ③④⑤	14:20~15:05 ZUMBA RAN	14:15~15:00 スイム800 橋谷 千秋 ③④⑤		14:00~14:30 ダンベル&チューブ 30 宮原 教洋	14:10~15:10 マスターズスイム 西竹 佐和 ③④⑤	14:05~14:35 サーキット トレーニング30 木崎 みや	14:10~14:40 背すじピン130 藤原 知子		14:15~14:45 からだバー30 宮原 教洋	14:00~14:45 ジュニア スイミング 体操 14:00~17:00	14:15~15:20 ジュニア スイミング は①②③⑤ コース使用 15:20~17:20 全コース使用	14:00~14:45 コアメイキング45 宮原 教洋	14:00~14:30 コアメイキング45 池原 愛果里 ④⑤		
15時	14:25~15:25 健美操 北口 洋代		14:30~15:00 アクアピクス 橋谷 千秋 ④⑤	15:20~16:20 アクティブ ヨガ60 南 正容			15:40~16:10 姿勢プラス30 宮原 教洋	ジュニア スイミング 15:15~16:20 は①④⑤ コース使用 16:20~18:30 全コース使用 18:30~20:00 選手コース ①②③コース 使用 ①②のみ20:30 迄使用	16:30~17:30 キッズコア スクール	16:45~16:15 ヨガ90 山本 良子		15:00~15:45 姿勢プラス45 宮原 教洋	ジュニア スイミング 体操 15:00~19:00	16:30~17:30 ジュニア スイミング 体操 15:15~16:20 は①④⑤ コース使用 16:20~18:30 全コース使用 18:30~20:00 選手コース ①②③コース 使用 ①②のみ20:30 迄使用				
16時	15:35~16:20 フラダンス45 木崎 みや	ジュニア スイミング 体操 15:00~18:00	ジュニア スイミング 15:15~16:20 は①④⑤ コース使用 16:20~18:30 全コース使用				17:35~18:35 ジュニア 体育教室	ジュニア スイミング 体操 15:00~19:00	17:40~18:40 キッズコア スクール			17:35~18:35 ジュニア 体育教室						
17時	16:30~17:30 ジュニア 体育教室																	
18時	17:35~18:35 ジュニア 体育教室																	
19時	19:10~19:55 タフエアロボード 45 宮原 教洋	19:20~19:50 背すじピン130 木崎 みや	19:00~19:30 有料バーソナル レッスン 橋谷 千秋	19:10~19:55 エアロピクス 中級45 井上 都茂子			19:10~19:55 エアロボード 初級45 岩崎 保		19:30~21:00 ヨガ90 山本 良子	19:10~19:55 ペーシックヨガ 45 松田 茂樹		19:00~19:45 エアロピクス 中級45 井下 恵子	19:00~19:45 スイム800 改葬 秀樹 ③④					
20時	20:10~20:55 ZUMBA MARIKO	20:10~21:10 アクティブ ヨガ60 井上 都茂子	20:10~21:10 アスリートサークル ④⑤	20:10~20:55 ZUMBA 井上 都茂子			20:10~20:40 UBOUND 宮原 教洋	20:50~21:20 アクアピクス 岩崎 保 ④⑤	20:10~20:40 タフエアロ ボード30 松田 茂樹	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子		20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子						
21時	21:10~21:40 UBOUND 宮原 教洋		21:25~22:10 水中 バレーボール 和田 朱莉 ④⑤	21:10~21:40 タフエアロボード50 井下 恵子			20:50~21:35 ZUMBA 井上 都茂子		20:55~21:40 ワイルドアタック 45 井下 雄斗			21:30~22:00 有料バーソナル レッスン 改葬 秀樹 ④⑤						
22時																		

アスレチックジム・プール利用終了 18:30 閉館時間 18:00



■ 営業時間 ■

平日 10:00~23:00
土 10:00~22:00
日・祝 10:00~19:00

※★のプログラムは、定員制でございます。30分前よりアスレカウンターにて整理券をお渡し致します。
※祝日のプログラムは担当者及びレッスンが変更する為、随時スタジオボードにてご確認下さい。
※プールプログラムにおいて、同一泳法のレッスン(初級平泳ぎと中級平泳ぎなど)が続く場合の連続受講はご遠慮ください。