ビッグ・エス岸和田　プログラムタイムスケジュール　2024年　4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く場合がございます。予めご了承ください。

月曜〔MON〕

Aスタジオ
- 10:40～11:10 トータルボディメイキング 木崎 みや
- 13:40～14:10 エアロビクス初級 宮原 敦洋
- 14:45～15:30 ヨガ 北口 洋代
- 16:30～17:30 ジュニア体育教室
- 17:45～18:45 ジュニア体育教室

メンバープール
- 終日フリー遊泳

スクールプール
- 12:00～13:00 成人スイミングスクール（有料）宮原（初級）柏原（中上級）③④⑤
- 13:15～13:45 初級クロール 初級背泳ぎ ③④
- ジュニアスイミング 15:30～16:35 は①④⑤コース使用 16:35～18:45 全コース使用 選手コース ①②③コース使用 ①②のみ20:45迄使用

時間変更

※隔週で行います
奇数週→初級クロール：柏原
偶数週→初級背泳ぎ：高島

火曜〔TUE〕

Aスタジオ
- 10:40～11:10 サーキットトレーニング 木崎 みや
- 12:00～13:00 日常動作見直しスクール（有料）田中 典
- ★13:40～14:10 エンジョイジャンプ 宮原 敦洋
- ★14:45～15:15 背すじピン！ 木崎 みや
- 16:30～17:30 チアダンススクール
- 17:45～18:45 チアダンススクール
- ★20:10～20:40 エンジョイジャンプ 宮原 敦洋

定員20名

メンバープール
- 終日フリー遊泳

スクールプール
- 12:30～13:30 ベビースイミング ③④⑤
- ジュニアスイミング 16:35～17:35 全コース使用 17:35～18:45 ①②③⑤コース使用 18:45～20:15 選手コース ①②③コース使用 ①②のみ20:45迄使用

定員20名

木曜〔THU〕

Aスタジオ
- 10:40～11:25 ヨガ MASAYO
- 12:00～13:00 アンチエイジング（有料）小濱 恵
- 13:30～14:10 骨盤調整体操 小濱 恵
- 14:45～15:15 ファイトボクシング 宮原 敦洋
- 16:30～17:30 ジュニア体育教室
- 17:45～18:45 ジュニア体育教室

メンバープール
- 終日フリー遊泳

スクールプール
- ジュニアスイミング 16:35～18:45 全コース使用 18:45～20:15 選手コース ①②③コース使用 ①②のみ20:45迄使用

金曜〔FRI〕

Aスタジオ
- 10:40～11:25 ヨガ 岸田 実千代
- 12:00～12:45 大人のはじめてダンス（有料）木下 善貴
- 13:00～14:00 使える身体つくり（有料）井下 恵子
- ★14:15～14:45 タフエアロボード 黒田 秀
- ★15:00～15:30 背すじピン！ 藤原 知子
- 16:30～17:30 キッズコアスクール
- 17:45～18:45 キッズコアスクール

メンバープール
- 終日フリー遊泳

スクールプール
- 13:15～13:45 アクアビクス ②③④⑤ 水内 明美
- はじめてスイミング 15:45～16:35 ⑤コース使用
- ジュニアスイミング 16:35～17:35 全コース使用 17:35～18:45 ①②③⑤コース使用 18:45～20:15 選手コース ①②③コース使用 ①②のみ20:45迄使用

土曜〔SAT〕

Aスタジオ
- 10:40～11:25 ZUMBA MARIKO
- 16:30～17:30 ジュニア体育教室
- 17:45～18:45 ジュニア体育教室

メンバープール
- 終日フリー遊泳

スクールプール
- ジュニアスイミング 10:00～12:00 全コース使用
- ジュニアスイミング 14:30～16:35 は③④⑤コース使用 選手コース 14:15～18:15 ①②コース使用

日曜〔SUN〕

Aスタジオ

メンバープール
- 終日フリー遊泳

スクールプール
- ジュニアスイミング 10:00～12:00 ①②⑤コース使用
- 12:30～13:30 ベビースイミング ③④⑤

bigS

■ 営業時間 ■

平日　10:00～22:00
土　10:00～21:00
日・祝　10:00～19:00

※アスレチックジムエリア・プールエリアのご利用は営業終了の30分前までとなります

水曜休館日

スタジオ

※プログラム開始の**10分前**よりご入場が可能です。
※**スタジオプログラムの定員数は38名**となります（★印のプログラムは整理券制となり人数制限がございます）
※★印のプログラムにご参加される場合は**開始時刻30分前に整理券**を配布致します。
※整理券は**ご本人のみの利用**となり、入場時に回収致します。（紛失の場合はご参加いただけません）
※整理券にお並びの際、私物での**場所取り**はご遠慮ください。

プール

※プログラム開始の**10分前**より入水が可能です。