

ビッグ・エス岸和田 プログラムタイムスケジュール 2024年 5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。

月曜 [MON]			火曜 [TUE]			木曜 [THU]			金曜 [FRI]			土曜 [SAT]			日曜 [SUN]			
10時	Aスタジオ	メンバープール	スクールプール	Aスタジオ	メンバープール	スクールプール	Aスタジオ	メンバープール	スクールプール	Aスタジオ	メンバープール	スクールプール	Aスタジオ	メンバープール	スクールプール	Aスタジオ	メンバープール	スクールプール
10:15																		
10:30																		
10:45	10:40~11:10 トータルボディ メイキング 木崎 みや		10:00~12:00 学校園授業 全コース使用 (13日,20日, 27日)	10:40~11:10 サーキット トレーニング 木崎 みや		10:00~12:00 学校園授業 全コース使用 (7日,14日, 21日,28日)	10:40~11:25 ヨガ MASAYO		10:00~12:00 学校園授業 全コース使用 (9日,16日, 23日,30日)	10:40~11:25 ヨガ 岸田 実千代		10:00~11:45 幼稚園スイミング ①⑤ (10日,17日,24日)	10:40~11:25 ZUMBA MARIKO		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 10:00~12:00 全コース使用 ①②⑤コース使用	
11:15																		
11:30																		
11:45																		
12:00			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	12:00~13:00 日常動作 見直しスクール (有料) 田中 典		12:00~13:00 アンチエイジング (有料) 小濱 恵				12:00~12:45 大人の はじめてダンス (有料) 木下 智貴								
12:15																		
12:30						12:30~13:30 ベビースイミング ③④⑤												12:30~13:30 ベビー スイミング ③④⑤
12:45																		
13:00	※隔週で行います 奇数週→初級クロール:村上 偶数週→初級背泳ぎ:村上		13:15~13:45 初級クロール 初級背泳ぎ ③④		定員 20名					13:00~14:00 使える身体づくり (有料) 井下 恵子		13:15~13:45 アクアピクス ②③④⑤ 水内 明美						
13:15																		
13:30																		
13:45	13:40~14:10 エアロピクス初級 宮原 敦洋			★13:40~14:10 エンジョイジャンプ 宮原 敦洋						13:30~14:10 骨盤調整体操 小濱 恵								
14:00																		
14:15																		
14:30																		
14:45	14:45~15:30 ヨガ 北口 洋代			★14:45~15:15 背すじピン! 木崎 みや						14:45~15:15 ファイトボクシング 宮原 敦洋								
15:00																		
15:15																		
15:30																		
15:45																		
16:00																		
16:15																		
16:30																		
16:45																		
17:00	16:30~17:30 ジュニア 体育教室		15:30~16:35 は①④⑤ コース使用	16:30~17:30 チアダンス スクール		16:30~17:30 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	16:30~17:30 ジュニア 体育教室		16:30~17:30 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	16:30~17:30 キッズコア スクール		16:30~17:30 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	16:30~17:30 ジュニア 体育教室		16:30~17:30 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		終日 フリー 遊泳	
17:15																		
17:30																		
17:45	17:45~18:45 ジュニア 体育教室		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	17:45~18:45 チアダンス スクール			17:45~18:45 ジュニア 体育教室			17:45~18:45 キッズコア スクール			17:45~18:45 ジュニア 体育教室					
18:00																		
18:15																		
18:30																		
18:45																		
19:00																		
19:15																		
19:30																		
19:45																		
20:00																		
20:15																		
20:30																		
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30																		
21:45																		
22:00																		

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)

プール

※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。

※プログラム開始の10分前より入水が可能です。



■ 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