ビッグ・エス岸和田　プログラムタイムスケジュール　2024年　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	メンバープール	スクールプール
10時		終日フリー遊泳	
11時	10:40～11:10 トータルボディメイキング 奥野　光紀		10:00～12:00 学校園授業 全コース使用 （2日,9日,16日）
12時			12:00～13:00 成人スイミング スクール（有料） 宮原（初級） 高島（中上級） ③④⑤
13時	★13:40～14:10 タフエアロボード 木下　善貴		13:15～13:45 初級クロール 初級背泳ぎ ③④
14時	14:45～15:30 ヨガ 北口　洋代		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
15時			
16時	16:30～17:30 キッズコアスクール		
17時			
18時	17:45～18:45 キッズコアスクール		
19時			
20時			
21時			

※隔週で行います
奇数週→初級クロール：宮原
偶数週→初級背泳ぎ：宮原

火曜〔TUE〕

	Aスタジオ	メンバープール	スクールプール
10時		終日フリー遊泳	
11時	10:40～11:10 サーキットトレーニング 奥野　光紀		10:00～12:00 学校園授業 全コース使用 （3日,10日）
12時			
13時			12:30～13:30 ベビースイミング ③④⑤
14時	★13:40～14:10 エンジョイジャンプ 宮原　敦洋	定員20名	
15時	14:45～15:15 姿勢プラス 宮原　敦洋		
16時	16:30～17:30 チアダンススクール		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
17時			
18時	17:45～18:45 チアダンススクール		
19時			
20時			
21時			

木曜〔THU〕

	Aスタジオ	Bスタジオ	メンバープール	スクールプール
10時			終日フリー遊泳	
11時				10:00～12:00 学校園授業 全コース使用 （5日,12日）
12時	12:00～13:00 アンチエイジング （有料） 小濱　恵			
13時	13:30～14:10 骨盤調整体操 小濱　恵	13:15～14:15 ヨガ （有料） 山本　良子		13:30～15:45 学校園授業 全コース使用 （5日）
14時	14:45～15:15 ファイトボクシング 宮原　敦洋			
15時				
16時	16:30～17:30 ジュニア体育教室			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
17時				
18時	17:45～18:45 ジュニア体育教室			
19時				
20時				
21時				

金曜〔FRI〕

	Aスタジオ	メンバープール	スクールプール
10時		終日フリー遊泳	
11時	10:40～11:25 ヨガ 岸田　実千代		10:00～11:45 幼稚園スイミング ①⑤ （6日,20日）
12時	12:00～12:45 大人のはじめてダンス （有料） 木下　善貴		
13時	13:00～14:00 使える身体つくり （有料） 井下　恵子		13:15～13:45 アクアビクス ②③④⑤ 水内　明美
14時	14:15～14:45 エアロビクス初級 宮原　敦洋		
15時	★15:00～15:30 背すじピン！ 藤原　知子		15:00～15:30 パーソナルレッスン（有料） ⑤ 高島　敏朗
16時			はじめてスイミング 15:45～16:35 ⑤コース使用
17時	16:30～17:30 キッズコアスクール		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
18時	17:45～18:45 キッズコアスクール		
19時			
20時			
21時			

土曜〔SAT〕

	Aスタジオ	メンバープール	スクールプール
10時		終日フリー遊泳	
11時	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
12時			
13時			
14時			
15時			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
16時	16:30～17:30 ジュニア体育教室		
17時			
18時	17:45～18:45 ジュニア体育教室		
19時			
20時			
21時			

日曜〔SUN〕

	Aスタジオ	メンバープール	スクールプール
10時		終日フリー遊泳	
11時			ジュニアスイミング 10:00～12:00 ①②⑤コース使用
12時			
13時			12:30～13:30 ベビースイミング ③④⑤
14時			
15時			
16時			
17時			
18時			
19時			
20時			
21時			

bigS

■ 営業時間 ■

平日　10:00～21:00
土　10:00～20:00
日・祝　10:00～18:00

※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
※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。