

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。

10時	月曜 (MON)			火曜 (TUE)			水曜 (WED)			金曜 (FRI)			土曜 (SAT)			日曜 (SUN)			10時		
	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			
10:15	10:10~10:30 新開ウエームアップ30 橋谷 千秋				10:00~10:45 ベビー スイミング 体操		10:15~10:45 青すじピン!30 藤原 知子			10:00~10:45 ベビー スイミング 体操			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	11:00~11:45 エアロビクス 中級45 肥塚 昌幸				15	
11:00	10:35~11:05 トータルボディ メイキング30 橋谷 千秋			10:10~11:10 ハタヨガ60 中本 必勝		10:30~11:30 ベビー スイミング ③④⑤			11:00~11:45 アコアピクス 小濱 恵 ③④⑤			10:30~11:30 ベビー スイミング ③④⑤								11時	
11:15	11:15~11:45 ひめトレ30 木崎 みや			11:00~11:45 太極拳45 郭・森口		11:00~11:45 アコアピクス 中級45 中本 必勝		11:00~12:00 ハタヨガ60 中本 必勝	11:00~12:00 引継ぎサークル 【スリムクラブ】 11:00~12:00 藤原 知子			11:20~12:05 エアロビクス 初級45 安永 麻緒			11:15~12:00 エアロビクス 中級45 丸岡 由紀子					12時	
12:00	11:55~12:55 エアロビクス 中級60 安永 麻緒			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		12:10~12:55 胸コンディショニング 45 中本 必勝	12:10~12:55 胸コンディショニング 45 中本 必勝			12:20~12:50 UBOUND 宮原 教洋			12:15~13:00 アコアピクス 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	15	
13:00	13:05~13:45 ピラティス40 Satoyo	卓球同好会 11:30~14:45		12:50~13:20 有料パーソナル レッスン 橋谷 千秋 ①		12:50~13:20 有料パーソナル レッスン 橋谷 千秋 ①		13:10~13:50 骨盤調整体操40 小濱 恵	13:10~13:50 骨盤調整体操40 小濱 恵			13:10~13:55 ハウス入門45 井下 恵子			13:10~13:40 中級バクフライ 高田 達一 ④⑤			13:00~13:45 adidas boxing 宮原 教洋	13:15~13:45 スイム800 池原 愛果里 ④⑤	13時	
14:00	13:55~14:15 青すじピン!30 藤原 知子	卓球同好会 11:30~14:45		13:10~14:10 ヒップアップ60 白井 絵梨		13:25~13:55 アコアピクス 高田 達一 ④⑤		14:00~14:30 ダンベル&チューブ 30 宮原 教洋	14:00~14:30 ダンベル&チューブ 30 宮原 教洋			14:05~14:35 サーキット トレーニング30 木崎 みや			13:45~14:15 中級背泳ぎ 改修 秀樹 ③④⑤			14:00~14:45 コアメイキング45 宮原 教洋	14:00~14:30 アコアピクス 池原 愛果里 ④⑤	14時	
15:00	14:25~15:25 健美操 北口 洋代	卓球同好会 11:30~14:45		14:30~15:00 アコアピクス 橋谷 千秋 ④⑤		14:15~15:00 スイム800 橋谷 千秋 ④⑤		14:10~15:10 マスターズスイム 西竹 佐和 ③④⑤	14:10~15:10 マスターズスイム 西竹 佐和 ③④⑤			14:10~14:40 青すじピン!30 藤原 知子			14:15~14:45 からだパー30 宮原 教洋					15時	
16:00	15:35~16:20 フラダンス45 木崎 みや	卓球同好会 11:30~14:45		15:20~16:20 アクティブ ヨガ60 南 正容		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		15:40~16:10 姿勢プラス30 宮原 教洋	15:40~16:10 姿勢プラス30 宮原 教洋			16:30~17:30 ジュニア スイミング 体操 15:00~19:00			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 14:00~17:00	ジュニア スイミング 14:15~15:20 は①②③⑤ コース使用 15:20~17:20 全コース使用				16時
17:00	16:30~17:30 ジュニア 体育教室	卓球同好会 11:30~14:45		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		ジュニア スイミング 体操 15:00~19:00		16:30~17:30 ジュニア 体育教室	16:30~17:30 ジュニア 体育教室			17:35~18:35 ジュニア 体育教室			16:30~17:30 ジュニア 体育教室	ジュニア 体育教室					17時
18:00	17:35~18:35 ジュニア 体育教室	卓球同好会 11:30~14:45		17:35~18:35 ジュニア 体育教室		17:35~18:35 ジュニア 体育教室		17:40~18:40 キッズコア スクール	17:40~18:40 キッズコア スクール			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	ジュニア 体育教室					18時
19:00	19:10~19:55 コアエアロボード 45 宮原 教洋	卓球同好会 11:30~14:45		19:10~19:55 エアロビクス 中級45 井上 都茂子		19:10~19:55 エアロビクス 中級45 井上 都茂子		19:30~21:00 ヨガ90 山本 良子	19:30~21:00 ヨガ90 山本 良子			19:10~19:55 エアロビクス ベーシックヨガ 45 松田 茂樹			19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	19:00~19:45 スイム800 改修 秀樹 ③④					19時
20:00	20:10~20:55 ZUMBA MARIKO	卓球同好会 11:30~14:45		20:10~20:55 ZUMBA 井上 都茂子		20:10~20:55 ZUMBA 井上 都茂子		20:10~20:40 少エアロ ボード30 松田 茂樹	20:10~20:40 少エアロ ボード30 松田 茂樹			20:10~20:40 少エアロ ボード30 松田 茂樹			20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	19:50~20:20 中級クロール 改修 秀樹 ⑤					20時
21:00	21:10~21:40 UBOUND 宮原 教洋	卓球同好会 11:30~14:45		21:10~21:40 水中心 ハレーボール 和田 朱莉 ④⑤		21:10~21:55 ハタヨガ45 岡村 仁美		20:50~21:35 ZUMBA 井上 都茂子	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			21:00~21:00 有料パーソナル レッスン 改修 秀樹 ④⑤						21時
22:00		卓球同好会 11:30~14:45																			22時

アスレチックジム・プール利用終了 18:30 閉館時間 19:00



■ 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。