

ビッグ・エス岸和田 プログラムタイムスケジュール 2020年 6・7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]			水曜 [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時																			
10時15分																			
10時30分																			
10時45分																			
11時						10:30~11:30 ベビー スイミング ③④⑤						10:30~11:30 ベビー スイミング ③④⑤			ジュニア スイミング 10:00~12:00 全コース使用				
11時15分	11:10~11:40 トータルボディ メイキング 橋谷 千秋			11:10~11:40 エアロピクス 初級 中元 必勝			11:10~11:40 簡単サーキット 藤原 知子			11:10~11:40 ヨガ 岸田 実千代			11:10~11:40 ZUNBA MARIKO						
11時30分																			
11時45分																			
12時			11:50~12:50 成人スイミング スクール(有料) 黄瀬(初級) 橋谷(中上級) ③④⑤									11:30~12:20 幼稚園スイミング ①④⑤							
12時15分																			
12時30分																			
12時45分																			
13時																			
13時15分																			
13時30分	13:30~14:00 サーキット 中山 七虹			13:30~14:00 姿勢プラス 黄瀬 希			13:30~14:00 骨盤調整体操 小濱 恵			13:30~14:00 タフエアロボード 木下 善貴			13:30~14:00 健康バー 宮原 淳洋						
13時45分																			
14時																			
14時15分																			
14時30分																			
14時45分	14:45~15:15 ヨガ 北口 洋代			14:45~15:15 ダンス入門 木下 善貴			14:45~15:15 adidas boxing 宮原 淳洋			14:45~15:15 背筋ピン 藤原 知子									
15時																			
15時15分																			
15時30分																			
15時45分																			
16時																			
16時15分																			
16時30分	16:30~17:30 ジュニア 体育教室																		
16時45分																			
17時																			
17時15分																			
17時30分																			
17時45分	17:35~18:35 ジュニア 体育教室																		
18時																			
18時15分																			
18時30分																			
18時45分																			
19時																			
19時15分																			
19時30分																			
19時45分																			
20時																			
20時15分																			
20時30分																			
20時45分																			
21時																			
21時15分																			
21時30分																			
21時45分																			
22時																			
22時15分																			
22時30分																			

有料パーソナルレッスンの  
時間はフロント、  
または担当者  
にお問合せください。

※プールでのパーソナルトレーニングの際は  
スクールプールの1から5のひとコースを  
専有コースとさせていただきます。



■ 営業時間 ■

平日 10:00~21:00  
土 10:00~20:00  
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

※すべてのスタジオプログラム 最長30分・定員18名・整理券制となります。  
※スタジオプログラムにご参加される場合は開始時刻60分前からフロントカウンターにて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)  
※レッスン中は入り口扉は開放した状態で行います。

2020年5月29日発行