

ビッグ・エス岸和田 プログラムタイムスケジュール 2021年 10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						10:00~10:30 幼稚園スイミング ①⑤ (5日)														
10:30																				
10:45	10:40~11:10 トータルボディ メイキング 桶谷 千秋		10:30~11:30 幼稚園スイミング ①⑤ (4日,11日,18日,25日)	10:40~11:10 エアロビクス初級 桶谷 千秋			10:40~11:10 ヨガ MASAYO			10:40~11:10 ヨガ 岸田 実千代		10:00~11:30 幼稚園スイミング ①⑤ (1日,8日,15日,22日)	10:40~11:10 ZUMBA MARIKO					ジュニア スイミング 10:00~12:00 全コース使用 ①②コース使用		
11:15																				
11:30																				
11:45																				
12:00			11:50~12:50 成人スイミング スクール(有料) 宮原(初級) 桶谷(中上級) ③④⑤				11:45~12:45 アンチエイジング トレーニング (有料) 小濱 恵												12:00~12:30 有料パーソナル レッスン⑤ 柏原 大輝	
12:15																			12:30~13:30 ベビースイミング ④⑤	
12:30																				
12:45																				
13:00																				
13:15																				
13:30																				
13:45	13:40~14:10 サーキット トレーニング 宮原 敦洋			13:40~14:10 ダンス入門 木下 善貴			13:40~14:10 骨盤調整体操 小濱 恵			13:40~14:10 タフエアロボード 木下 善貴									13:15~13:45 有料パーソナル レッスン⑤ 柏原 大輝	
14:00																				
14:15																				
14:30																				
14:45	14:45~15:15 ヨガ 北口 洋代			14:45~15:15 背すじピン! 木崎 みや			14:45~15:15 adidas boxing 宮原 敦洋			14:45~15:15 背すじピン! 藤原 知子										
15:00																				
15:15																				
15:30																				
15:45																				
16:00																				
16:15																				
16:30	16:30~17:30 ジュニア 体育教室		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	16:30~17:30 チアダンス スクール																ジュニア スイミング 14:30~15:35 は①②③⑤ コース使用 15:35~17:45 全コース使用
16:45																				
17:00																				
17:15																				
17:30																				
17:45	17:45~18:45 ジュニア 体育教室			17:45~18:45 チアダンス スクール			16:30~17:30 ジュニア 体育教室			16:30~17:30 キッズコア スクール		16:30~17:30 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	20:10~20:40 adidas boxing 樋口 拓真																			
20:30																				
20:45																				
21:00																				
21:15																				
21:30																				

開講決定

終日フリー遊泳

終日フリー遊泳

終日フリー遊泳

終日フリー遊泳

終日フリー遊泳

終日フリー遊泳



■ 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
※感染予防の為、必ずマスクの着用をお願い致します。
※すべてのスタジオプログラム 最長30分・定員22名・整理券制となります。
※プログラムにご参加される場合は開始時刻30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)

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。
※レッスン中は入り口扉は開放した状態で行います。
※スタジオ入室の前に会員番号が必要となります。
※プログラム開始の10分前より入水が可能です。
※プログラム参加時に会員番号の記入が必要となります。整理券は必要ありません。
※参加時は間隔を空けるため目印に合わせてお並びください。