

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時																			
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		10:30~11:30 幼稚園スイミング ①⑤ (7日,14日,21日)	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時																			
11:15																			
11:30																			
11:45																			
12時			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		12:00~13:00 成人スイミング スクール(有料) 柏原(初中級) ⑤	11:45~12:45 ヨガ(有料) MASAYO								12:00~12:30 有料パーソナル レッスン⑤ 柏原 大輝	
12:15																			
12:30						12:30~13:30 ベビースイミング ④⑤													
12:45																			
13時																			
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時																			
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時																			
15:15																			
15:30																			
15:45																			
16時																			
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 15:30~16:35 は①④⑤ コース使用 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		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 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						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
17時																			
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					17:45~18:45 ジュニア 体育教室				17:45~18:45 ジュニア 体育教室						
18時																			
18:15																			
18:30																			
18:45																			
19時																			
19:15																			
19:30																			
19:45																			
20時																			
20:15	20:10~20:40 adidas boxing 樋口 拓真																		
20:30																			
20:45																			
21時																			
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。