

ビッグ・エス岸和田 プログラムタイムスケジュール 2023年 3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																		
10:30																		
10:45	10:40~11:10 トータルボディメイキング 桶谷 千秋			10:40~11:10 エアロピクス初級 桶谷 千秋			10:40~11:25 ヨガ MASAYO			10:40~11:25 ヨガ 岸田 実千代			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		ジュニアスイミング 10:00~12:00 ①②⑤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															
12:15																		
12:30																		
12:45																		
13:00																		
13:15																		
13:30																		
13:45																		
14:00																		
14:15																		
14:30	★ 13:40~14:10 タフエアロボード 宮原 敦洋			★ 13:40~14:10 エンジョイジャンプ 宮原 敦洋			13:30~14:10 骨盤調整体操 小濱 恵			13:40~14:10 サーキットトレーニング 木崎 みや								
14:45																		
15:00																		
15:15																		
15:30	14:45~15:30 ヨガ 北口 洋代			★ 14:45~15:15 背すじピン! 木崎 みや			14:45~15:15 フィットボクシング 宮原 敦洋			★ 14:45~15:15 背すじピン! 藤原 知子								
15:45																		
16:00																		
16:15																		
16:30	16:30~17:30 ジュニア 体育教室			16:30~17:30 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					
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			17:45~18:45 ジュニア 体育教室			17:45~18:45 キッズコア スクール			17:45~18:45 ジュニア 体育教室					
18:15																		
18:30																		
18:45																		
19:00																		
19:15																		
19:30																		
19:45																		
20:00																		
20:15																		
20:30																		
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30																		

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

定員 20名

定員 20名



■ 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。 ※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。 ※プログラム開始の10分前より入水が可能です。 ※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) ※レッスン中は入り口扉は開放した状態で行います。 ※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。 ※★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ん)