

プログラムタイムスケジュール(2025年1~3月)

| 月 | | 火 | | | | 水 | | | | 木 | | | | 金 | | | | 土 | | | | 日 | | | | | | | |
|-------|---|----------------------------------|--------------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|-----------------------------|-------|------------------------------------|---|---|------------------------------------|--------------------------------------|---|-------------------------------------|--|-------------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------------|------------------------------------|-------|-------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| スタジオ | | スタジオ | | | | スタジオ | | | | スタジオ | | | | スタジオ | | | | スタジオ | | | | | | | | | | | |
| A | B | C/ホット | プール | A | B | C/ホット | プール | A | B | C/ホット | プール | A | B | C/ホット | プール | A | B | C/ホット | プール | A | B | C/ホット | プール | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9:30 | | | | |
| 10:00 | 10:15~10:45 モーニング ストレッチ (7エニーター) | | 10:00~11:00 キッズ 2才児~3才児 | 10:15~10:45 モーニング ストレッチ (7エニーター) | | | 9:50~10:50 ベビー 6ヵ月~3才 | 10:15~10:45 モーニング ストレッチ (7エニーター) | | | 9:50~10:50 ベビー 6ヵ月~3才 | 10:10~10:40 エアロボード 初級 (伊藤景) | 10:25~10:45 モーニング ストレッチ | | 10:00~11:00 キッズ 2才児~3才児 | 10:15~10:45 モーニング ストレッチ (7エニーター) | | | 9:50~10:50 ベビー 6ヵ月~3才 | 9:00~10:00 ジュニアJ 5才~小・中学生 | | | | | 10:00~10:45 ボディ コンディショニング (小田) | 10:00 | | | |
| 11:00 | 11:05~11:50 エアロピクス 初級 (慶田) | 11:15~12:00 アクティブヨガ (藤本) | 11:00~12:00 女性 (登録制) | 11:05~11:50 ピラティス (石川) | 11:15~12:00 ヘルシーヨガ (水谷) | 11:00~12:00 有料 ホットヨガ (松野) | 11:00~12:00 有料 女性 (登録制) | 11:05~11:50 ヘルシーヨガ (佐野) | 11:15~12:00 バレトン (石川) | | 11:00~12:00 有料 女性 (登録制) | 11:00~11:45 エアロピクス 初級 (伊藤景) | | 11:00~12:00 有料 女性 (登録制) | 11:05~11:35 バレトン (石川) | 11:00~12:00 有料 女性 (登録制) | 11:15~12:00 エアロピクス 初級 (浦野) | 11:20~12:20 有料 体育 スクール 年長~小6 | 10:30~11:30 有料 ホットヨガ (生野) | 10:30~11:30 有料 体育 スクール 年長~小6 | 10:30~11:30 有料 ホットヨガ (生野) | 11:15~12:15 有料 女性 (登録制) | 11:00~11:45 エアロピクス 初級 (小田) | | | 11:00 | | | |
| 12:00 | 12:10~12:40 アンチエイジング トレーニング (藤本) | | 12:10~12:30 アクア ウォーキング (伊藤) | 12:10~12:55 エアロボード 初級 (伊藤景) | | | 12:10~12:40 アクアヨガ (伊藤) | 12:10~12:40 エアロピクス 入門 (湯浅) | | | 12:10~12:40 アクアヨガ (伊藤) | 12:05~12:50 ヘルシーヨガ (松野) | 12:15~13:00 ピラティス (田邊) | | 12:15~12:45 アクアピクス (林) | 12:05~12:35 ヘルシーヨガ (石川) | 12:20~13:05 ヘルシーヨガ (藤本) | 12:20~13:05 ヘルシーヨガ (藤本) | 12:20~13:05 ヘルシーヨガ (藤本) | 12:20~13:05 ヘルシーヨガ (藤本) | 12:20~13:05 ヘルシーヨガ (藤本) | 12:20~13:05 ヘルシーヨガ (藤本) | 12:20~13:05 ヘルシーヨガ (藤本) | 12:20~13:05 ヘルシーヨガ (藤本) | 12:00~12:30 アクアピクス (小田) | | | 12:00 | |
| 13:00 | 13:00~13:45 ヘルシーヨガ (松野) | 12:50~13:20 トレーニングタイム (梅山) | | 13:15~14:00 腸&リンパ美人R エクササイズ (伊藤景) ※定員20名 | | | 13:00~13:45 アクアピクス (小田) | 12:50~13:30 エアロボード 初級 (湯浅) | | | 13:00~14:00 有料 ホットヨガ (石川) | 13:10~13:55 ストリート ダンス (田邊) | | | 13:00~14:00 有料 ヘルシー体操 (登録制) | 12:50~13:35 ピラティス (石川) | 13:15~14:00 ファンク (藤本) | 13:15~14:00 ファンク (藤本) | 13:15~14:00 ファンク (藤本) | 13:15~14:00 ファンク (藤本) | 13:15~14:00 ファンク (藤本) | 13:15~14:00 ファンク (藤本) | 13:15~14:00 ファンク (藤本) | 13:15~14:00 ファンク (藤本) | 13:15~14:00 ファンク (藤本) | 12:00~12:30 アクアピクス (小田) | | | 13:00 |
| 14:00 | | 14:00~14:20 ヘルシー体操 (登録制) | | | | | 14:20~15:20 ジュニアA 2.8才~小3 | ZUMBA (慶田) | | | 14:20~15:20 ジュニアA 2.8才~小3 | | | | 14:00~14:20 ヘルシー体操 (登録制) | 14:30~15:15 有料 ヘルシー (登録制) | | | 14:00~14:20 ヘルシー体操 (登録制) | 14:30~15:15 有料 ヘルシー (登録制) | 14:30~15:15 有料 ヘルシー (登録制) | 14:30~15:15 有料 ヘルシー (登録制) | 14:30~15:15 有料 ヘルシー (登録制) | 14:30~15:15 有料 ヘルシー (登録制) | 14:30~15:15 有料 ヘルシー (登録制) | 14:00~14:20 ヘルシー体操 (登録制) | | | 14:00 |
| 15:00 | | | 14:30~15:15 有料 ヘルシー (登録制) | | | | 15:25~16:25 ジュニアB 2.8才~小3 | | | | 15:25~16:25 ジュニアB 2.8才~小3 | | | | 15:25~16:25 ジュニアB 2.8才~小3 | 15:30~16:30 体育 スクール 4才~年長 | | | 15:25~16:25 ジュニアB 2.8才~小3 | 15:30~16:30 体育 スクール 4才~年長 | 15:30~16:30 体育 スクール 4才~年長 | 15:30~16:30 体育 スクール 4才~年長 | 15:30~16:30 体育 スクール 4才~年長 | 15:30~16:30 体育 スクール 4才~年長 | 15:30~16:30 体育 スクール 4才~年長 | 15:30~16:30 体育 スクール 4才~年長 | 15:30~16:30 体育 スクール 4才~年長 | 15:00 | |
| 16:00 | | | 15:25~16:25 ジュニアB 2.8才~小3 | | 15:30~16:30 体育 スクール 4才~年長 | 16:20~17:20 キッズ チアダンス 3才~ | 15:25~16:25 ジュニアB 2.8才~小3 | | 16:20~17:20 キッズダンス | | | 15:25~16:25 ジュニアB 2.8才~小3 | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:20~17:20 キッズダンス | 15:25~16:25 ジュニアB 2.8才~小3 | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:00 | |
| 17:00 | 16:45~17:45 空手教室 5才~小・中学生 | | 16:30~17:30 ジュニアC 4才~小・中学生 | 16:40~17:40 体育 スクール 年長~小4 | 16:20~17:20 キッズ チアダンス 3才~ | 16:30~17:30 ジュニアC 4才~小・中学生 | 16:30~17:30 ジュニアC 4才~小・中学生 | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:20~17:20 キッズダンス | | 16:30~17:30 ジュニアC 4才~小・中学生 | 17:30~18:30 ジャズ ヒップホップ 初心者・初級 3才~ | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:30~17:30 ジュニアC 4才~小・中学生 | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 16:40~17:40 キッズダンス | 17:00 | |
| 18:00 | 17:55~18:55 空手教室 5才~小・中学生 | | 17:35~18:35 ジュニアD 4才~小・中学生 | 17:50~18:50 体育 スクール 小学生 | | 17:35~18:35 ジュニアD 4才~小・中学生 | 17:35~18:35 ジュニアD 4才~小・中学生 | 17:30~18:30 キッズダンス | 17:30~18:30 キッズダンス | | 17:35~18:35 ジュニアD 4才~小・中学生 | 18:35~19:35 ジャズ ヒップホップ 中級 小学生~ | 17:50~18:50 キッズダンス | 17:35~18:35 ジュニアD 4才~小・中学生 | 17:35~18:35 ジュニアD 4才~小・中学生 | 17:35~18:35 ジュニアD 4才~小・中学生 | 17:35~18:35 ジュニアD 4才~小・中学生 | 17:35~18:35 ジュニアD 4才~小・中学生 | 17:35~18:35 ジュニアD 4才~小・中学生 | 17:35~18:35 ジュニアD 4才~小・中学生 | 17:35~18:35 ジュニアD 4才~小・中学生 | 17:35~18:35 ジュニアD 4才~小・中学生 | 17:35~18:35 ジュニアD 4才~小・中学生 | 17:35~18:35 ジュニアD 4才~小・中学生 | 17:35~18:35 ジュニアD 4才~小・中学生 | 17:35~18:35 ジュニアD 4才~小・中学生 | 17:35~18:35 ジュニアD 4才~小・中学生 | 18:00 | |
| 19:00 | 19:15~19:55 エアロボード 初級 (山内) | | 19:00~20:00 有料 成人 (登録制) | 19:15~20:00 エアロピクス 初級 (NAOMI) | | 19:00~20:00 有料 成人 (登録制) | 19:30~20:00 選手 育成 | 19:30~20:00 エアロピクス 初級 (藤本) | | | 19:30~20:00 有料 成人 (登録制) | 19:30~20:00 選手 育成 | 19:15~20:00 アンチエイジング トレーニング (藤本) | 19:00~20:00 有料 成人 (登録制) | 19:30~20:00 選手 育成 | 19:30~20:15 エアロピクス 初級 (藤本) | 19:00~20:00 有料 成人 (登録制) | 19:30~20:00 選手 育成 | 19:30~20:00 有料 成人 (登録制) | 19:30~20:00 有料 成人 (登録制) | 19:30~20:00 有料 成人 (登録制) | 19:30~20:00 有料 成人 (登録制) | 19:30~20:00 有料 成人 (登録制) | 19:30~20:00 有料 成人 (登録制) | 19:30~20:00 有料 成人 (登録制) | 19:30~20:00 有料 成人 (登録制) | 19:00 | | |
| 20:00 | 20:10~20:55 ZUMBA (水谷) | | 20:00~20:30 アクアピクス (伊藤) | 20:10~20:55 ヘルシーヨガ (鴨田) | | 20:00~20:30 アクアピクス (伊藤) | 20:15~21:15 有料 選手 育成 | 20:10~20:40 バレトン (石川) | | | 20:15~21:15 有料 選手 育成 | 20:10~20:30 Enjoy Jump (児見山) | 20:10~20:30 Enjoy Jump (児見山) | 20:15~21:15 有料 選手 育成 | 20:20~21:05 エアロピクス 初級 (藤本) | 20:20~21:05 エアロピクス 初級 (藤本) | 20:20~21:05 エアロピクス 初級 (藤本) | 20:20~21:05 エアロピクス 初級 (藤本) | 20:20~21:05 エアロピクス 初級 (藤本) | 20:20~21:05 エアロピクス 初級 (藤本) | 20:20~21:05 エアロピクス 初級 (藤本) | 20:20~21:05 エアロピクス 初級 (藤本) | 20:20~21:05 エアロピクス 初級 (藤本) | 20:20~21:05 エアロピクス 初級 (藤本) | 20:20~21:05 エアロピクス 初級 (藤本) | 20:20~21:05 エアロピクス 初級 (藤本) | 20:00 | | |
| 21:00 | | | | | | | 20:15~21:15 有料 ホットヨガ (藤本) | 20:50~21:20 ピラティス (石川) | | | 20:15~21:15 有料 ホットヨガ (藤本) | 20:30~21:15 アクティブヨガ (藤本) | 20:30~21:15 アクティブヨガ (藤本) | 20:15~21:15 有料 ホットヨガ (藤本) | 20:20~21:05 サルセッション (石黒) | | | | | | | | | | | | | 21:00 | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 | |

※プールは営業時間内・終日フリーコースを設けます。
(コース割等はプールスケジュールをご覧ください)

スポーツクラブBIG-S
桑名スイミングスクール

※プログラムは諸事情により変更する場合がございます。