プログラムタイムスケジュール（2022年7月）

※プログラムは諸事情により変更する場合がございます。

月

スタジオ A
- 10:15～10:45 モーニングストレッチ（7ニメーター）
- 11:05～11:50 エアロビクス初級（慶田） 時間変更
- 12:10～12:40 アンチエイジングトレーニング（藤本） 時間変更
- 13:00～13:45 ヨガ（藤本） 時間変更
- 19:10～19:40 Enjoy Jump（大石）
- 20:00～20:45 バレトン（石川）

スタジオ B
- 12:50～13:20 トレーニングタイム（梅山） 時間変更
- 16:45～17:45 空手教室 5才～小中高生
- 17:55～18:55 空手教室 5才～小中高生

スタジオ C/ホット
- 14:00～14:20 ヘルシー体操（登録制）

プール
- 10:00～11:00 キッズ 2才児・3才児
- 有料 11:00～12:00 女性（登録制）
- 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
- 16:30～17:30 ジュニアC 4才～小・中学生
- 17:35～18:35 ジュニアD 4才～小・中学生
- 19:00～20:00 有料 成人（登録制）
- 20:00～20:30 アクアウォーキング（永津）

火

スタジオ A
- 10:15～10:45 モーニングストレッチ（7ニメーター）
- 11:05～11:50 ピラティス（石川） 時間変更
- 12:10～12:55 エアロボード初級（伊藤景） 時間変更
- 19:15～20:00 エアロビクス初級中級（NAOMI） プログラム変更
- 20:20～21:05 ピラティス（石川） 時間変更

スタジオ B
- 11:15～12:00 ヨガ（水谷） 時間変更
- 13:05～13:35 バランスコーディネーション（小林） 時間変更
- 15:30～16:30 体育スクール 4才～年長
- 16:40～17:40 体育スクール 年長～小4
- 17:50～18:50 体育スクール 小学生

スタジオ C/ホット
- 11:00～12:00 有料 ホットヨガ（藤本）

プール
- 9:50～10:50 ベビー 6ヶ月～3才
- 11:00～12:00 有料 女性（登録制）
- 13:00～13:45 アクアビクス（小田） 時間変更
- 15:25～16:25 ジュニアB 2.8才～小3
- 16:30～17:30 ジュニアC 4才～小・中学生
- 17:35～19:05 選手育成
- 17:35～18:35 ジュニアD 3才～小・中学生
- 18:35～20:05 選手
- 19:00～20:00 有料 成人（登録制）

水

スタジオ A
- 10:15～10:45 モーニングストレッチ（7ニメーター）
- 11:05～11:50 ヨガ（佐野） 時間変更
- 12:10～12:40 エアロビクス入門（石原） 時間変更
- 13:00～13:30 フリースタイルダンス（石原） 時間・スタジオ変更
- 19:30～20:00 エアロビクス初級（藤本）
- 20:20～21:05 ZUMBA（川合） 時間変更

スタジオ B
- 11:15～12:00 バレトン（石川） 時間変更
- 16:20～17:20 キッズダンス ジャズヒップホップ 初心者・初級
- 17:30～18:30 キッズダンス ジャズヒップホップ 中級

スタジオ C/ホット
- 13:00～14:00 有料 ホットヨガ（石川）
- 20:15～21:15 有料 ホットヨガ（藤本）

プール
- 9:50～10:50 ベビー 6ヶ月～3才
- 11:00～12:00 有料 女性（登録制）
- 14:20～15:20 ジュニアA 2.8才～小3
- 15:25～16:25 ジュニアB 2.8才～小3
- 16:30～17:30 ジュニアC 4才～小・中学生
- 17:35～19:05 選手育成
- 17:35～18:35 ジュニアD 3才～小・中学生
- 18:35～20:35 選手
- 19:30～20:30 有料 成人（登録制）

木

スタジオ A
- 10:10～10:40 エアロボード初級（伊藤景）
- 11:00～11:45 エアロビクス初級（伊藤景）
- 12:05～12:50 ピラティス（田邊）
- 13:10～13:55 ストリートダンス（田邊）
- 19:15～20:00 アンチエイジングトレーニング（藤本）
- 20:30～21:15 ヨガ（藤本）

スタジオ B
- 10:30～10:50 モーニングストレッチ
- 15:30～16:30 体育スクール 4才～年長
- 16:40～17:40 体育スクール 年長～小4
- 17:50～18:50 体育スクール 小学生
- 20:05～20:25 バランスコーディネーション（小林）

スタジオ C/ホット
- プログラム追加
- 14:00～14:20 ヘルシー体操（登録制）
- 16:20～17:20 キッズダンス ヒップホップ 初心者・初級
- 17:30～18:30 キッズダンス ヒップホップ 中級
- 20:15～21:15 有料 ホットヨガ（石川）

プール
- 10:00～11:00 キッズ 2才児・3才児
- 有料 11:00～12:00 女性（登録制）
- 12:15～12:45 アクアウォーキング（永津）
- 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
- 16:30～17:30 ジュニアC 4才～小・中学生
- 17:35～19:05 選手育成
- 17:35～18:35 ジュニアD 3才～小・中学生
- 18:35～20:05 選手
- 19:00～20:00 有料 成人（登録制）

金

スタジオ A
- 10:15～10:45 モーニングストレッチ（7ニメーター）
- 11:05～11:35 バレトン（石川） 時間変更
- 11:55～12:40 ヨガ（石川） 時間変更
- 13:00～13:45 ピラティス（石川） 時間変更
- 19:30～20:10 エアロビクス初級（藤本）
- 20:30～21:00 トレーニングタイム（児見山）

スタジオ B
- 15:30～16:30 体育スクール 4才～年長
- 16:40～17:40 体育スクール 年長～小4
- 17:50～18:50 体育スクール 小学生

スタジオ C/ホット
- 14:00～14:20 ヘルシー体操（登録制）

プール
- 9:50～10:50 ベビー 6ヶ月～3才
- 時間変更
- 11:00～12:00 有料 女性（登録制）
- 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
- 16:30～17:30 ジュニアC 4才～小・中学生
- 17:35～19:05 選手育成
- 17:35～18:35 ジュニアD 3才～小・中学生
- 18:35～20:05 選手
- 19:00～20:00 有料 成人（登録制）

土

スタジオ A
- 10:30～10:50 モーニングストレッチ（7ニメーター）
- 11:15～12:00 エアロビクス初級（石原）
- 12:20～13:05 ヨガ（藤本） 時間変更
- 13:25～13:55 ファンク（藤本） 時間変更
- 19:00～19:30 Enjoy Jump（小林）
- 19:50～20:20 タフエアロボード（小林） プログラム追加

スタジオ B
- 9:00～10:00 体育スクール 4才～年長
- 10:30～11:30 体育スクール 年長～小4
- 17:00～18:00 体育スクール 小学生

スタジオ C/ホット
- 10:30～11:30 有料 ホットヨガ（生野）

プール
- 9:00～10:00 ジュニアJ 5才～小・中学生
- 10:05～11:05 ジュニアJ 5才～小・中学生
- 11:15～12:15 有料 女性（登録制）
- 13:15～14:15 ジュニアA 2.8才～小3
- 14:20～15:20 ジュニアA 2.8才～小3
- 15:25～16:25 ジュニアB 2.8才～小・中学生
- 16:30～18:00 選手育成
- 16:30～17:30 ジュニアC 4才～小・中学生
- 17:30～19:30 選手
- 18:30～19:30 有料 成人（登録制）

日

スタジオ A
- 10:10～10:30 モーニングストレッチ（7ニメーター）
- 11:00～11:45 エアロビクス初級（小田）

スタジオ B
- 10:00～10:45 ボディコンディショニング（小田）

プール
- 12:00～12:30 アクアビクス（小田）

※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）

【スタジオプログラムの参加方法等について】

スタジオプログラムにつきましては、以下の通り安全対策を講じた上で実施いたします。ご自身の体調管理に十分ご配慮ください。また、安全管理対策へのご協力をお願い申し上げます。

- ●プログラムに参加される際は、必ずマスクの着用をお願いいたします。
- ●定員管理の為、一部のプログラムで整理券の配布をいたします。 整理券配布時間：対象プログラム開始30分前より ／ 整理券配布場所：3階アスレカウンターまたはBスタジオ
  ※整理券の配布をお待ちいただいている方が定員人数になった場合は、上記配布時間前であっても整理券を配布させていただきます。

【安全管理対策について】

①密室にならないよう、室内換気対策を行います。 ②人数制限により、利用者の間隔を確保します。 ③音響音量を下げつつ、声量を抑えるようにいたします。

スポーツクラブBIG-S 桑名スイミングスクール