



水曜日				TIME	金曜日			
スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ		スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ
				9:00				
		アクアウォーキング 10:00~10:30 松井	ピンポン 10:00~11:30	10:00		特別プログラム 10:00~10:30 石川	はじめてスイミング 10:00~10:30 山田	ソフトバレー 10:00~11:00
バレトン 10:30~11:15 奥山	チャレンジマスターズ 10:45~11:15 岡田			11:00	ヨガ 10:30~11:15 高野		初級背泳ぎ 10:45~11:15 山田	
	中級クロール 11:30~12:00 岡田			12:00	ピラティス 11:45~12:30 miho		アクアピクス 12:00~12:30 山田	ショートテニス 11:30~13:00
姿勢プラス 11:45~12:30 芦田	中級ハタフライ 12:15~12:45 岡田		バドミントン初級 12:00~12:30	13:00			アクアピクス 12:00~12:30 山田	
	アクアピクス 13:00~13:30 村井		バドミントン 12:30~14:00	14:00	太極拳 13:15~14:00 喜多(加)		プライベートレッスン 13:00~13:30 山田 ※有料	ピンポン 13:30~15:00
ストリートダンス 13:15~14:00 RUI				15:00				
	特別プログラム 14:30~15:00 結城			16:00	初級エアロピクス 14:45~15:30 池田	特別プログラム 14:30~15:00 石川		
初級エアロピクス 14:30~15:00 村井				17:00				
ワイルドアタック 15:30~16:00 村井				18:00				
		クラブ会員様 3~5コース 利用できます	クラブ会員様 ご利用 できません	19:00	姿勢プラス 16:15~16:45 結城		クラブ会員様 3~5コース 利用できます	クラブ会員様 ご利用 できません
柔軟体操 16:30~17:00 結城				20:00				
		ジュニア スイミング 15:00~19:00	ジュニア 体育教室 15:00~19:20	21:00				
				22:00	ヨガ 19:15~20:00 今村		マスターズ 19:30~20:00 高島	
	中級クロール 19:30~20:00 高島							
SALSATION® DEMOLESSION 20:10~20:55 JIN			ショートテニス 20:00~21:30		ラリー トレーニングタイム 20:30~21:15 安井	ストリートダンス 20:15~21:00 田中		バスケットボール 20:00~21:30

土曜日				TIME	日曜日			
スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ		スタジオA	プール	アリーナ	
				9:00				
				10:00				
バレトン 10:30~11:15 奥山		クラブ会員様 3~5コース 利用できます	ピンポン初級 10:00~11:30	11:00	ヨガ 10:30~11:15 桐野	特別プログラム 10:45~11:15 結城	クラブ会員様 3~5コース 利用できます	
	初級エアロボード 11:20~12:05 村井		ピンポンフリータイム 11:30~12:00	12:00		初級エアロピクス 11:45~12:15 桐野	ジュニア スイミング	
	初級エアロピクス 12:15~13:00 長尾			13:00	初級エアロボード 12:00~12:45 長尾		ベビー スイミング	
		ジュニア スイミング 9:15~15:00	バドミントン 12:30~14:00	14:00	ZUMBA 13:15~14:00 田城	ダンベル体操 13:00~13:30 結城	ピンポン 12:00~13:30	
	特別プログラム 13:00~13:30 喜多(寛)			15:00	ヨガ 13:30~14:15 船山			
				16:00				
				17:00	柔軟体操 16:15~16:45 喜多(寛)			
	トレーニングタイム 15:00~15:30 喜多(寛)		フリータイム 15:00~15:45	18:00				
				19:00				
		マスターズ 15:30~16:15 高島	フリータイム 16:00~16:45	20:00				
				21:00				
			ピンポン 18:00~19:30	22:00				

姿勢&スポーツクラブ **ビッグ・エス**くずは  
〒573-1118  
枚方市楠葉並木2丁目30番1-101  
くずはタワーシティ内  
◎営業時間◎ 平日:9:00~22:00  
土曜:9:00~21:00  
日祝:9:00~19:00  
◎休館日◎ 毎週木曜日・夏期・年末年始  
※気象災害(暴風雨・積雪等)や震災の場合、  
臨時休館となる場合があります。