



姿勢&スポーツクラブ ビッグ・エスくずは

プログラム タイム・スケジュール

2019.1/1 [火]~

プールプログラムのご案内

プールプログラム

Table with 5 columns: プログラム名, 時間, 強度, 難易度, 内容. Includes programs like アクアウォーキング, 水中ストレッチウォーキング, etc.

泳法レッスンプログラム(有料レッスン含む)

Table with 5 columns: プログラム名, 時間, 強度, 難易度, 内容. Includes programs like はじめてスイミング, 初級クロール・背泳ぎ, etc.

アリーナプログラムのご案内

アリーナプログラム

Table with 5 columns: プログラム名, 時間, 強度, 難易度, 内容. Includes programs like バドミントン, スポーツバドミントン, ピンポン, etc.

スタジオプログラムのご案内

エアロビクス(有酸素系)プログラム

Table with 5 columns: プログラム名, 時間, 強度, 難易度, 内容. Includes programs like エアロビクスラン初級, コリオエアロラン, ZUMBA, etc.

レジスタンス(筋力向上系)プログラム

Table with 5 columns: プログラム名, 時間, 強度, 難易度, 内容. Includes programs like マッスルビート, ダンベル体操, みんなで腹筋, etc.

ダンスプログラム

Table with 5 columns: プログラム名, 時間, 強度, 難易度, 内容. Includes programs like ストリートダンス入門, ストリートダンス, ストリートジャズ, etc.

身体機能改善系プログラム

Table with 5 columns: プログラム名, 時間, 強度, 難易度, 内容. Includes programs like 姿勢プラス, 太極拳入門, 太極拳, etc.

(プログラム変更について) プログラム担当者の諸事情により、欠席する場合... ※参加者人数によっては、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

Main schedule table with columns for Day (月曜日, 火曜日), Time, and Program Name. Includes programs like スタジオA, スタジオB, プール, アスレ, アリーナ.

水曜日					TIME	金曜日				
スタジオA	スタジオB	プール	アスレ	アリーナ		スタジオA	スタジオB	プール	アスレ	アリーナ
	背すじピン!30 9:20~9:50 芦田			フリータイム 9:15~9:50	09:00					フリータイム 9:15~9:50
リラクゼーション ヨガ60 9:40~10:40 乾	姿勢プラス60 10:00~11:00 芦田	水中ストレッチ ウォーキング 10:00~10:20 岡田さ 初級背泳ぎ 10:30~11:00 岡田さ	姿勢ウォームアップ クールダウン 10:00~10:20 池田	ピンポン初級 10:00~11:00 中村	10:00	姿勢プラス60 10:00~11:00 芦田	姿勢プラス30 9:45~10:15 中村 エアロピクス入門30 10:30~11:00 中村	シェイプウォーキング 10:00~10:30 岡田さ はじめてスイミング 10:45~11:15 難波	姿勢ウォームアップ クールダウン 10:00~10:20 幸本	ソフトバレーボール練習 10:00~10:30 稲葉 ソフトバレーボールゲーム 10:30~11:00 稲葉
バレトン 10:50~11:40 奥山	ダンベル体操30 11:10~11:40 岡田	アクアピクス 11:15~11:45 村井(美)		ピンポン フリータイム 11:00~11:45	11:00	ZUMBA45 11:10~11:55 谷内	ピラティス45 11:10~11:55 SATOYO	初級クロール 11:30~12:00 難波		ソフトバレーボール フリータイム 11:00~11:45
エアロピクス中級60 11:50~12:50 桐野	エアロピクス入門30 11:50~12:20 中村	中級クロール 12:00~12:30 岡田(さ)		ショートテニス 初級 12:00~13:00 山田	12:00	コリオエアロ60 12:05~13:05 小林	エアロピクス初級30 12:05~12:35 池田	初級平泳ぎ 12:15~12:45 難波	ポールエクササイズ15 12:00~12:15 山田	バレーボール 12:00~13:00 中村
エアロピクス初級30 13:00~13:30 村井(美)	ストリート ダンス入門40 13:10~13:50 RUI	中級背泳ぎ 13:30~14:00 山田		ショートテニス フリータイム 13:00~13:45	13:00	バランス ボール25 13:15~13:40 芦田	マッスルビート35 12:50~13:25 岡田	アクアピクス 13:20~13:50 小林		バレーボール フリータイム 13:00~13:45
UBOUND 13:40~14:10 辰己	ストリート ダンス65 14:00~15:05 RUI	中級バタフライ 14:15~14:45 難波		バドミントン初級 14:00~15:00 中村	14:00	姿勢プラス30 13:50~14:20 岡田	太極拳入門70 13:45~14:55 喜多(加)	中級バタフライ 14:00~14:30 荻野		ショートテニス 14:00~15:00 中村
adidas adidas boxing 14:20~14:50 辰己		中級平泳ぎ 15:00~15:30 難波		バドミントン フリータイム 15:00~15:45	15:00	エアロボード中級40 15:05~15:45 池田	みんなで腹筋15 15:05~15:20 芦田	チャレンジマスターズ 14:45~15:30 荻野		ショート テニス フリータイム 15:00~15:45
背すじピン!30 15:00~15:30 池田		プライベート レッスン 15:45~16:15 難波(有料)		フリータイム 16:00~16:45	16:00	健康体操官足法60 15:55~16:55 川上	エアロマリックス30 15:30~16:00 山田	プライベート レッスン 15:45~16:15 荻野(有料)		フリータイム 16:00~16:45
エアロボード初級30 15:40~16:10 中村	ベーシック ヨガ75 15:25~16:40 桐野			フリータイム 17:00~17:45	17:00	姿勢プラス60 16:10~17:10 芦田				フリータイム 17:00~17:45
姿勢プラス45 16:45~17:30 中村				フリータイム 18:00~18:45	18:00					フリータイム 18:00~18:45
				フリータイム 19:00~19:45	19:00					フリータイム 19:00~19:45
エアロボード初級30 19:30~20:00 長尾	マッスルビート30 19:25~19:55 辰己			バドミントン 19:00~20:00 野田	19:00	姿勢プラス30 19:30~20:00 岡田	マッスルビート30 19:40~20:10 中村	初級平泳ぎ 19:15~19:45 富島		ピンポン 19:00~20:00 山根
エアロピクス中級45 20:10~20:55 長尾	ストリート ダンス50 20:05~20:55 坂井	アクアピクス入門 20:30~21:00 梅村		バドミントン フリータイム 20:00~20:30	20:00	ラテンエアロ45 20:15~21:00 村井(美)	adidas adidas boxing 20:20~20:50 岡田	初級バタフライ 20:00~20:30 富島		ピンポン フリータイム 20:00~20:30
リラクゼーション ヨガ60 21:05~22:05 今村	コリオエアロボード50 21:05~21:55 金井	マスターズスイム 21:15~22:00 難波		バレーボール 20:45~22:00 西田	21:00	タフ エアロボード50 21:10~22:00 岡田	ストリート ジャズ50 21:00~21:50 KAEDE	チャレンジマスターズ 20:45~21:15 富島		バスケット ボール 20:45~22:00 上田
				バレーボール フリータイム 22:00~22:30	22:00					バスケットボール フリータイム 22:00~22:30
					23:00					

土曜日					TIME	日曜日				
スタジオA	スタジオB	プール	アスレ	アリーナ		スタジオA	スタジオB	プール	アスレ	アリーナ
				ショートテニス フリータイム 9:15~9:50	09:00					ショートテニス フリータイム 9:15~9:50
ピラティス40 9:45~10:25 上野	姿勢プラス50 9:45~10:35 芦田	シェイプウォーキング 10:15~10:45 幸本		ショートテニス 9:50~10:50 大類	10:00	姿勢プラス60 10:00~11:00 結城	柔軟体操45 10:15~11:00 上茶谷	マスターズスイム 10:30~11:30 岡田		ショートテニス 10:00~11:00 大類
ZUMBA40 10:35~11:15 上野	エアロピクス初級30 10:45~11:15 振角	中級クロール背泳ぎ 11:00~11:45 辰己		ショート テニス フリータイム 10:50~11:35	11:00	コリオ エアロラン50 11:15~12:05 長尾	エアロピクス初級45 11:15~12:00 桐野	中級背泳ぎ 11:45~12:15 岡田		ショートテニス フリータイム 11:00~11:45
エアロピクス初級45 11:30~12:15 振角	ストリート ダンス60 11:20~12:20 RUI	アクアピクス 12:00~12:30 村井(美)		バドミントン初級 11:45~12:45 幸本	12:00	エアロボード初級30 12:15~12:45 長尾	姿勢プラス30 12:10~12:40 結城	中級平泳ぎ 12:30~13:00 岡田		ピンポン 12:00~13:00 野田
コアメイキング25 12:30~12:55 大類	ひめトレ 12:30~12:50 中村	マスターズスイム 12:45~13:30 難波		バドミントン フリータイム 12:45~13:30	13:00	ダンベル体操30 12:55~13:25 結城	スタンダード ヨガ60 12:50~13:50 河島			ピンポン フリータイム 13:00~13:45
ダンベル体操30 13:10~13:40 大類	リラクゼーション ヨガ60 13:05~14:05 船山	中級クロール 13:45~14:15 難波		ピンポン 13:45~14:45 中村	14:00	ルディックボール30 14:00~14:30 上茶谷	ストリートダンス入門35 14:00~14:35 田城	初級バタフライ 14:00~14:30 富島		スポーツ バドミントン 14:00~15:00 野田
ラテンエアロ30 13:50~14:20 村井(美)	バレトン 14:15~15:15 奥山	中級バタフライ 14:30~15:00 難波		ピンポン フリータイム 14:45~15:30	15:00	adidas adidas boxing 14:40~15:10 岡田	ZUMBA50 14:45~15:35 田城	初級クロール 14:45~15:15 富島		スポーツ バドミントン フリータイム 15:00~15:45
エアロボード中級45 14:30~15:15 村井(美)		マスターズスイム 15:15~16:00 難波		フリータイム 15:40~16:25	16:00	エアロボード初級30 15:20~15:50 田村	FATBURN 15:45~16:15 岡田			フリータイム 16:00~16:45
姿勢プラス45 15:25~16:10 芦田	ストリート ダンス70 15:25~16:35 水原 楓			フリータイム 16:35~17:20	17:00	エアロピクス初級30 16:00~16:30 田村	マッスルビート 16:30~17:00 大類			フリータイム 17:00~17:45
背すじピン!30 16:20~16:50 中村				フリータイム 17:30~18:15	18:00					フリータイム 18:00~18:30
	スタンダード ヨガ60 18:00~19:00 田中(雅)			フリータイム 19:00~19:45	19:00	UBOUND 19:00~19:45 辰己	姿勢プラス30 19:15~19:45 中村	初級クロール 19:00~19:30 梅村		フットサル 19:00~20:30 兼田
		中級バタフライ 19:40~20:10 梅村			20:00	ひめトレ 19:55~20:15 中村		みんな泳ぎ 20:20~21:05 梅村		
				バレーボール 20:40~21:40 中村	21:00					
					22:00					

姿勢をよくすることからはじめる、スポーツクラブ
姿勢&スポーツクラブ ビッグ・エスくずは

枚方市楠葉並木二丁目30番1-101
くずはタワーシティ内 ☎573-1118
TEL:072-836-1000

◎営業時間 平日営業 9:00~23:00
日・祝日営業 9:00~19:00
土曜日 9:00~22:00
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もあります。

www.big-s.info

《プログラム変更について》
プログラム担当者の諸事情により、欠席する場合
○担当の代行者を立て、同レッスンをを行うことを優先とします。
※なお、やむを得ず担当代行者が同レッスンを行えない場合は、プログラム内容を変更します。
上記内容を予めご了承くださいませよう、よろしく申し上げます。
代行者事前に掲示物等でご案内します。

Hot Yoga Studio ビッグ・エスくずは

2019年1月～

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
営業時間	9:00 ~ 23:00	9:00 ~ 23:00	9:00 ~ 23:00	9:00 ~ 23:00	9:00 ~ 22:00	9:00 ~ 19:00
10:00		担当変更 10:00 ~ 10:30 HOTストレッチ30 スタッフ (元村)	10:10 ~ 11:10 HOTリラックスヨガ60 永井インストラクター	10:00 ~ 10:30 HOTストレッチ30 スタッフ (山田)	10:00 ~ 10:45 HOTアクティブヨガ45 高野インストラクター	10:30 ~ 11:15 HOT代謝アップヨガ45 吉田インストラクター
11:00	11:00 ~ 11:45 HOT肩こり改善ヨガ45 中村 (早) インストラクター	11:00 ~ 11:45 HOTアクティブヨガ45 香淑インストラクター		10:45 ~ 11:45 HOTリラックスヨガ60 黒田インストラクター	11:00 ~ 11:45 HOTリラックスヨガ45 今村インストラクター	
12:00				12:15 ~ 12:45 HOTストレッチ30 スタッフ (芦田)	12:00 ~ 12:45 HOTアクティブヨガ45 今村インストラクター	担当変更 12:30 ~ 13:00 HOTストレッチ30 スタッフ (岩崎)
13:00	13:00 ~ 13:45 HOTヨガフローベーシック45 香淑インストラクター	13:30 ~ 14:30 HOTリラックスヨガ60 ミチルインストラクター		13:00 ~ 14:00 HOT代謝アップヨガ60 中村 (早) インストラクター	13:15 ~ 14:00 HOTリラックスヨガ45 吉本インストラクター	
14:00	14:00 ~ 14:30 HOTストレッチ30 スタッフ (岡田)			14:15 ~ 15:00 HOT肩こり改善ヨガ45 中村 (早) インストラクター	14:15 ~ 14:45 HOTストレッチ30 スタッフ (辰巳)	14:00 ~ 14:45 HOTアクティブヨガ45 喜田インストラクター
15:00	担当変更 15:10 ~ 15:55 HOTアクティブヨガ45 古藤インストラクター	15:00 ~ 15:30 HOTストレッチ30 スタッフ (幸本)	15:25 ~ 16:25 HOTアクティブヨガ60 香淑インストラクター		15:00 ~ 16:00 HOTヨガフローベーシック60 増田インストラクター	15:10 ~ 15:55 HOTリラックスヨガ45 喜田インストラクター
16:00	16:10 ~ 16:40 HOTストレッチ30 スタッフ (上茶谷)	16:15 ~ 17:00 HOTリラックスヨガ45 桂田インストラクター				16:10 ~ 16:55 HOTアクティブヨガ45 映像レッスン
17:00	17:10 ~ 17:40 HOTストレッチ30 スタッフ (山田)					担当変更 17:10 ~ 17:40 HOTストレッチ30 スタッフ (富島)
18:00						
19:00		19:15 ~ 20:15 HOTアクティブヨガ60 中村 (早) インストラクター	19:30 ~ 20:00 HOTストレッチ30 スタッフ (上茶谷)	19:15 ~ 20:00 HOTアクティブヨガ45 吉田インストラクター	19:30 ~ 20:15 HOTアクティブヨガ45 映像レッスン	
20:00	19:35 ~ 20:20 HOTリフレッシュヨガ45 吉田インストラクター	20:30 ~ 21:15 HOT代謝アップヨガ45 中村 (早) インストラクター	20:15 ~ 21:00 HOTアクティブヨガ45 前田インストラクター	20:15 ~ 21:00 HOT代謝アップヨガ45 吉田インストラクター		
21:00	20:45 ~ 21:45 HOT体幹ヨガ60 田中 (美) インストラクター		女性限定 21:15 ~ 22:00 HOT肩こり改善ヨガ45 前田インストラクター			
22:00						



映像レッスン 映像レッスン
スタジオ内スクリーンに流れる動画をご覧
いただきながらレッスンを受講します。