



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

2019.7/1 [月]~

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, シェイプウォーキング, アクアビクス入門, アクアビクス.

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, 中級クロール・背泳ぎ, 上級クロール, チャレンジマスターズ, マスターズスイム, みんなで泳ごう, 『有料プログラム』プライベートレッスン(有料).

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, バスケットボール, バレーボール, ソフトバレーボール, フットサル, ショートテニス, ショートテニス初級.

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, エアロビクスラン中級, コリオエアロラン, ZUMBA, ラテンエアロ, エアロビクス入門, エアロビクス初級, エアロビクス中級, コリオエアロ, フィットネスフラ, エアロボード初級, エアロボード中級, コリオエアロボード, タフエアロボード, adidas boxing, ワイルドアタック, UBOUND.

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, ヒップス, コアメイキング, バランスボール, ボールエクササイズ, ノルディックポール, FATBURN, サーキットトレーニング.

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.

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, 健康体操官定法, 健康ベア体操, 健康促進体操, 柔軟体操, ピラティス, バレトン, ヨガ入門, リラクゼーションヨガ, スタンダードヨガ, ベーシックヨガ, アロマリラックス, 姿勢ウォームアップ・クールダウン, フットケア45, 背すじピン!, ひめトレ.

(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。 代行者を事前に掲示物等でご案内します。 ※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・クローズなどをさせていただきます。 上記内容を予めご了承くださいませよう、よろしくお願い致します。

Main schedule table with columns for Day (月曜日, 火曜日), Time (09:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00, 23:00), and Studio (スタジオA, スタジオB, プール, アスレ, アリーナ). Contains detailed program listings for each time slot.

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 山田			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	アクアウォーキング 10:00~10:20 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 フリータイム 10:00~11:00	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	シェイプウォーキング 10:00~10:30 桒崎	姿勢ウォームアップ クールダウン 10:00~10:20 結城	フリータイム 10:00~10:45
バレトン 10:50~11:45 奥山	ダンベル体操30 11:10~11:40 池田	初級背泳ぎ 10:30~11:00 岡田(さ)		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 Miho	はじめてスイミング 10:45~11:15 難波		フリータイム 11:00~11:45
エアロビクス中級60 11:55~12:55 桐野	エアロビクス入門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	エアロビクス初級30 12:05~12:35 池田	初級クロール 11:30~12:00 難波	ボールエクササイズ15 12:00~12:15 山田	バレーボール 12:00~13:00 中村
エアロビクス初級30 13:05~13:35 村井(美)	ストリート ダンス入門40 13:10~13:50 RUI	上級クロール 12:45~13:15 岡田(さ)		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 桒崎	マッスルビート35 12:50~13:25 岡田	アクアビクス 13:20~13:50 小林		バレーボール フリータイム 13:00~13:45
ワイルドアタック 13:45~14:15 村井(美)	ストリート ダンス65 14:00~15:05 RUI	中級背泳ぎ 13:30~14:00 杉本		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 長井	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 フリータイム 14:00~15:00
サーキットトレーニング30 14:25~14:55 桒崎	背すじピン!30 15:05~15:35 池田	中級バタフライ 14:15~14:45 杉本		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 山田	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
エアロボード初級30 15:45~16:15 中村	ベーシック ヨガ65 15:20~16:25 桐野	中級平泳ぎ 15:00~15:30 難波		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	アロマリラックス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
	姿勢プラス30 16:35~17:05 中村	プライベート レッスン 15:45~16:15 難波(有料)		フリータイム 17:00~17:45	17:00		姿勢プラス50 16:10~17:00 結城			フリータイム 17:00~17:45
				フリータイム 18:00~18:45	18:00					フリータイム 18:00~18:45
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 桒崎			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 桒崎	初級平泳ぎ 19:15~19:45 富島		ピンポン初級 19:00~20:00 中村
エアロビクス中級45 20:10~20:55 長尾	ストリート ダンス50 20:05~20:55 坂井	アクアビクス入門 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 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 杉本		バレーボール 20:45~22:00 三宮	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
				フリータイム 23:00	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			ショート テニス フリータイム 9:50~10:50	10:00	姿勢プラス60 10:00~11:00 岡田	柔軟体操40 10:20~11:00 結城			ショートテニス フリータイム 10:00~11:00
ZUMBA40 10:35~11:15 上野	エアロビクス初級30 10:45~11:15 振角	シェイプウォーキング 10:15~10:45 幸本		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	エアロビクス初級45 11:15~12:00 桐野	マスターズスイム 10:30~11:30 杉本		ショートテニス フリータイム 11:00~11:45
エアロビクス初級45 11:30~12:15 振角	ストリート ダンス60 11:20~12:20 RUI	中級クロール背泳ぎ 11:00~11:45 桒崎		バドミントン練習 11:45~12:15 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	中級背泳ぎ 11:45~12:15 杉本		ピンポン フリータイム 12:00~13:00
コアメイキング20 12:30~12:50 岩崎	整理券 ひめトレ 12:30~12:50 中村	アクアビクス 12:00~12:30 村井(美)		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	中級平泳ぎ 12:30~13:00 杉本		ピンポン フリータイム 13:00~13:45
ダンベル体操30 13:05~13:35 中村	リラクゼーション ヨガ60 13:05~14:05 船山	マスターズスイム 12:45~13:30 桒崎		ピンポン フリータイム 13:45~14:45	14:00	ルディックボール30 14:00~14:30 結城	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 フリータイム 14:00~15:00
ラテンエアロ30 13:45~14:15 村井(美)	バレトン 14:15~15:15 奥山	中級クロール 13:45~14:15 難波		ピンポン フリータイム 14:45~15:30	15:00	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)	姿勢プラス45 15:25~16:10 芦田	中級バタフライ 14:30~15:00 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
ストリート ダンス70 15:25~16:35 水原 楓	整理券 背すじピン!30 16:20~16:50 中村	マスターズスイム 15:15~16:00 難波		フリータイム 16:35~17:20	17:00	姿勢プラス45 16:45~17:30 結城	マッスルビート 16:30~17:00 岡田			フリータイム 17:00~17:45
				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 18:30~19:00	19:00					
	姿勢プラス30 19:15~19:45 中村	初級クロール 19:00~19:30 梅村		フリータイム 19:00~20:30 兼田	20:00					
整理券	ひめトレ 19:55~20:15 中村	中級バタフライ 19:40~20:10 梅村			21:00					
		みんなで泳ごう 20:20~21:05 梅村			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。
 代行者を事前に掲示物等でご案内します。