フィットネスジム24　ビッグ・エス松江

プログラムスケジュール

2024年4月

【スタジオプログラム】
※道具を使用するレッスンは定員を設けており整理券を配布いたします
【整理券配布のルールについて】
①2Fフロントにて配布いたします
②レッスン開始時間の1時間前より配布スタートいたします
③参加者ご本人のみに配布いたします（代理での受け取りは不可）
④整理券はスタジオ担当スタッフにお渡しください

※毎週水曜日：休館日
※都合によりレッスンを変更する場合がございます。
※レッスン開始後10分以降の入場はご遠慮下さい。（クラブご利用ガイド参照）
※ジュニアスイミングスクールと共用させていただく時間帯がございます。
※プールレッスンは2コース使用いたしますが、人数によって3コース使用する場合がございます。

	月		火		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10	ストレッチ 松本 10:30～11:00		姿勢プラス 内田 10:30～11:00	ジュニアスイミングスクール 3コース利用○ 10:00～11:05	ストレッチ 吉村 10:30～11:00	有料スクール	パーフェクトコア 松本 10:20～11:10	ジュニアスイミングスクール 3コース利用○ 10:00～11:05	エアロビクス初中級 EMI 10:30～11:15	ジュニアスイミングスクール 2コース利用○ 10:00～12:15		
11	エアロビクス初中級 松本 11:20～12:00	フィン 吉村 11:15～11:45	エアロビクス初中級 三成 11:30～12:10		ワイルドアタック 内田 11:20～11:50		ストレッチポール30 松本 11:30～12:00	定員23名	ZUMBA® EMI 11:35～12:20		ヨガ 松原 11:00～11:45	
12		有料スクール	トレーニングタイム20 三成 12:30～12:50		機能改善体操 内田 12:20～12:40		ヨガ 松原 12:20～13:05			ジュニアスイミングスクール 3コース利用○ 12:15～13:15	ZUMBA® 担当：週替わり 12:05～12:50	
13	姿勢改善教室 内田 13:00～14:00			背泳ぎ 平野 13:45～14:15	ダンスエアロ 松本 13:00～13:45	アクアウォーキング 吉村 13:00～13:30	トレーニングタイム 松本 13:25～13:55					
14		フィン 吉村 14:15～14:45						アクアビクス 平野 14:10～14:40	ジュニア 体育スクール 13:30～15:30	ジュニアスイミングスクール 2コース利用○ 14:30～16:00		
15		ジュニアスイミングスクール 全コース利用× 15:00～18:00		ジュニアスイミングスクール 全コース利用× 15:00～18:00		ジュニアスイミングスクール 全コース利用× 15:00～18:00			チアダンススクール 生田 15:30～16:15			
16					チアダンススクール 生田 16:30～17:15			ジュニアスイミングスクール 全コース利用× 15:00～18:00				
17	ジュニア 体育スクール 16:30～18:30		ジュニア 体育スクール 16:30～18:30			スイミングスクール 2コース利用○ 18:00～18:30	ジュニア 体育スクール 16:30～18:30		ジュニア ヒップホップ RIHO 16:30～17:15			
18		スイミングスクール 2コース利用○ 18:00～18:30		スイミングスクール 2コース利用○ 18:00～18:30				スイミングスクール 2コース利用○ 18:00～18:30				
19			エアロビクス中級 松本 19:15～19:55									
20			トータルボディメイキング 吉村 20:15～20:45									