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9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				ジュニア スイミング 10：00-11：05 3コース利用〇				ジュニア スイミング 10：00-11：05 3コース利用〇		ジュニア スイミング 10：00-12：15 2コース利用〇		
	ストレッチ 岡田 10：30-11：00		姿勢プラス 内田 10：30-11：00		ストレッチ 岡田 10：30-11：00						ヨガ 松原 11：00-11：45	
11							ストレッチポール 松原 11：30-12：00	→定員23名				
	コアメイキング 岡田 11：20-11：40	フィン 自由遊泳タイム 11：15-11：45 ↓↓↓ 2コース フィン使用可能	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						ZUMBA® 担当：週替わり 12：05-12：50	
12			トレーニングタイム 三成 12：30-12：50		機能改善体操 内田 12：10-12：30		ヨガ 松原 12：20-13：05			12：15-13：15 3コース利用〇		
	有料スクール 姿勢改善教室 内田 13：00-14：00				エアロビクス初中級 三成 12：50-13：30				ジュニア 体育 13：30-15：30			
13				背泳ぎ 小野田 13：45-14：15								
14		フィン 自由遊泳タイム 14：00-14：30 ↓↓↓ 2コース フィン使用可能				アクアビクス 三成 14：10-14：40		アクアウォーキング 岡田 14：10-14：40				
15												
		ジュニア スイミング 15：30-16：00 4コース利用〇		ジュニア スイミング 15：30-16：00 4コース利用〇		ジュニア スイミング 15：30-16：00 4コース利用〇		ジュニア スイミング 15：30-16：00 4コース利用〇	ジュニア チアダンス 15：30-16：30			
16	ジュニア 体育 16：00-19：00	16：00-18：00 全コース×	ジュニア 体育 16：00-19：00	16：00-18：00 全コース×		16：00-18：00 全コース×	ジュニア 体育 16：00-19：00	16：00-18：00 全コース×				
17					ジュニア チアダンス 16：30-17：30				ジュニア ダンス 16：30-17：30			
18		18：00-18：30 2コース利用〇		18：00-18：30 2コース利用〇		18：00-18：30 2コース利用〇		18：00-18：30 2コース利用〇				
19			エアロビクス初中級 三成 19：15-19：55									