

スタジオ

2019年1月～

bigS

スポーツクラブ ビッグ・エス松江

プログラムスケジュール

	月	火	木	金	土	日
10	😊 ストレッチ 10:20～10:35	😊 ストレッチ 10:20～10:40	😊 ストレッチ 10:20～10:40	😊 ストレッチ 10:20～10:40	😊 ストレッチ 10:20～10:40	😊 ストレッチボール 小林 10:20～10:40
11	😊 姿勢プラス 中岡 10:40～11:10	😊 リフレッシュヨガ 高宮 10:50～11:50	😊 スムージングストレッチ 10:45～11:05	😊 エアロピクス入門 金坂 10:50～11:10	😊 ダンスエアロ 金坂 11:00～12:00	😊 コリオエアロ 松本 11:00～12:00
12	😊 健美操 石倉 11:15～12:00	😊 ZUMBA 高宮 12:10～12:40	😊 ワイルドアタック 三成 11:15～11:45	😊 ダンスエアロ 金坂 11:15～12:15	😊 ピラティス 田中 12:10～12:55	
13	😊 快活楽楽倶楽部 中岡 12:10～13:10 (有料レッスン)	😊 ストレッチボール 三成 12:50～13:10	😊 ボディバランスリセット 田中 11:55～12:40	😊 サラッドドライタオル体操 小林 12:30～12:50	😊 ハタヨガ 高宮 13:00～13:45	
14	😊 からだパー 中岡 13:20～13:50	😊 エアロボード初級 山下 13:20～13:50	😊 ピラティス MIKI 12:50～13:35	😊 コリオエアロ 松本 13:45～14:30	😊 エアロピクス中級 山下 14:00～14:45	😊 ZUMBA 勝田 14:00～14:45
15	😊 ダンスエアロ 金坂 14:00～15:00	😊 フラダンス 武良 14:00～15:00	😊 ハタヨガ MIHO 14:00～15:00			
16					😊 チアダンス スクール 生田 15:30～16:15	😊 ジュニア ヒップホップ リッキー 15:30～17:15
17	😊 ジュニア ヒップホップ YOJI 16:30～18:15	😊 ジュニア 体育スクール スタッフ 16:30～18:30	😊 チアダンス スクール 生田 16:30～17:15	😊 ジュニア 体育スクール スタッフ 16:30～18:30	😊 ジュニア ヒップホップ RIHO 16:30～17:15	
18						2018/12/8
19	😊 エアロピクス初級 松本 18:50～19:20	😊 エアロボード初級 山下 19:00～19:45	😊 コアメイキング 小林 18:45～19:05	😊 健美操 石倉 19:15～20:00	😊 サークット トレーニング 山下 19:15～20:00	😊 エアロボード初級 松本 18:50～19:20
20	😊 トレーニングタイム (全身) 小林 19:30～20:00	😊 エアロピクス初級 木村 19:55～20:40	😊 健美操 石倉 19:15～20:00	😊 ダンスエアロ 松本 19:30～20:15	😊 ダンスエアロ 松本 19:30～20:15	
21	😊 ダンスエアロ 金坂 20:10～21:10	😊 ZUMBA AKIKO 20:10～20:55	😊 ヨガ入門 松原 20:10～20:40	😊 姿勢プラス 内田 20:25～20:55	😊 姿勢プラス 内田 20:25～20:55	
22	😊 トータルボディメイキング 木村 20:50～21:20	😊 ハタヨガ 松原 21:05～21:50	😊 トータルボディメイキング 木村 20:50～21:20	😊 ワイルドアタック 三成 21:20～21:50	😊 ストレッチボール 小林 21:30～21:50	😊 どなたでもご参加頂ける マークをつけました
22						★休館日・・・毎週水曜日 ★都合により担当者を変更する 場合があります。

※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)

プール

2019年1月

bigS スポーツクラブ ビッグ・エス松江
プログラムスケジュール

	月	火	木	金	土	日
10		ジュニア スイミング		スイミング 融合 センター	↑ジュニア スイミング 3コース 利用 ↓	5 コース 利用 可能
11	アクアオーキング 小林 11:15~11:45	フィンスイム 安達 11:15~11:45	1月 クロール 2月 背泳ぎ 3月 背泳ぎ 余村 11:15~11:45	腰痛改善水泳 安達 11:15~11:45		
12	週替わりプログラム 余村 11:50~12:20	アクアピクス45 木村 11:50~12:35	アクアオーキング 岩田 11:50~12:20	フィンスイム 余村 11:50~12:20		
13					↑ジュニア スイミング・ 選手↓ 3コース 利用	
	ふみふみアクア 小林 13:30~14:00	アクアオーキング 余村 13:30~14:00	フィンスイム 余村 13:30~14:00	アクアピクス 山浦 13:30~14:00		
14	フィンスイム 三成 14:05~14:35	初級クロール 三成 14:05~14:35	初級背泳ぎ 三成 14:05~14:35	4泳法ドリル 余村 14:05~14:35		
15	↑ジュニア スイミング 5コース 利用	↑ジュニア スイミング 5コース 利用	↑ジュニア スイミング 5コース 利用	↑ジュニア スイミング 5コース 利用		
16						
17						
18	↓ジュニア スイミング 選手↓ 2コース 利用	↓ジュニア スイミング 選手↓ 2コース 利用	↓ジュニア スイミング 選手↓ 2コース 利用	↓ジュニア スイミング 選手↓ 2コース 利用		
19						
20	初級背泳ぎ 西田 20:15~20:45	ふみふみアクア 小林 20:00~20:30		初級クロール 三成 20:15~20:45		
21						

特別イベントで
 使用することも
 ございます。

2018/12/20

- ※休館日・・・毎週水曜日
- * 都合によりプログラム、担当者が変更することがございます。
- * レッスンにより2または3コース使用するレッスンがございます。
- * ジュニアスイミング・選手クラスと共用させていただく
 時間帯がございます。