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

2023年2月

【スタジオプログラム】
※レッスン定員（ 30名 ） 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

※スタジオプログラムは感染予防対策で必ずマスクの着用をお願い致します。

※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			ジュニアスイミングスクール 3コース利用○ 10:00～11:05	ZUMBA 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		ダンスエアロ EMI 11:35～12:20		ヨガ 松原 11:00～11:45	
12			ストレッチポール20 三成 12:30～12:50 定員23名		バランスボール 内田 12:20～12:40 定員15名	フィン 吉村 12:10～12:40	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		
13				クロール 小野田 13:30～14:00	pop dance 松本 13:00～13:45		筋コンディショニング 吉村 13:30～13:50	アクアウォーキング 松本 13:30～14:00				
14		初級クロール 吉村 14:15～14:45							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		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				ジュニアヒップホップ RIHO 16:30～17:15			
17	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	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	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				
18												
19			エアロビクス初中級 松本 19:15～19:55									
20			ストレッチ 吉村 20:15～20:45									