Spa&Relaxation **姿勢＆スポーツクラブ ビッグ・エス緑**　**プログラムスケジュール**　各スタジオプログラム　チケット1枚（300円）　**2026年10月～**

TIME	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			TIME
	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	
9:00		やさしいストレッチ 9:30～10:10 安藤			ストレッチ＆エクササイズ 9:30～10:10 えがちゃん			エアロビクス入門 9:25～10:05 NAOMI		太極拳 9:30～10:30 安藤	エアロボード入門 9:45～10:30 RUMI 定員制	みんなで泳ごう 10:00～10:30			9:00～11:30 利用不可			ジュニアスイミング 9:15～12:30 （1.5コース利用可能）	9:00
10:00		太極拳 10:20～11:05 安藤		ボディコンディショニング 10:40～11:20 相木	ヨガ 10:45～11:45 八神		朝ヨガ 10:15～10:55 えがちゃん	バレトン 10:15～11:15 NAOMI	さくらヶ丘保育園 水泳授業 9:50～12:15 （2.5～3.5コース利用可能）	ボディメンテナンス 10:45～11:30 RUMI	エアロビクス初級 10:50～11:35 林	ベビースイミング 11:00～12:00 （2～3コース利用可能）	ZUMBA 10:15～11:00 松本	エアロビクス初級 10:00～10:45 山中		ラテンエアロ 10:15～11:00 NAOMI	エアロボード初級 10:50～11:35 松岡 定員制		10:00
11:00	マットピラティス 11:15～12:00 有田	エアロビクス初級 11:20～12:05 光岡	ベビースイミング 11:00～12:00 （2～3コース利用可能）					ZUMBA 11:25～12:10 松岡		リフレッシュヨガ 11:50～12:30 えがちゃん	エアロボード初級 11:50～12:35 健人		ヨガ 11:30～12:30 yumiko	エアロボード初級 11:05～11:50 健人 定員制	ジュニアスイミング 11:30～12:30 （1コース利用可能）		エアロビクス初中級 11:55～12:40 松岡		11:00
12:00	パワーヨガ 12:15～13:00 有田		水泳塾（有料スクール） 12:15～13:00 勝崎	ピラティス 11:55～12:55 河村	エアロビクス中級 12:00～12:45 山崎	アクアビクス 12:15～12:45 相木	姿勢プラス 12:20～13:00 石川	ヨガ 12:25～13:25 八神	水泳塾（有料スクール） 12:15～13:00 勝崎					エアロビクス中級 12:10～12:55 健人				フィンフリータイム 12:30～13:30	12:00
13:00		コリオエアロ 12:45～13:45 NAOMI	初級泳法レッスン 13:15～13:45		エアロボード中級 13:15～14:00 安藤 定員制	アクアウォーキング 13:00～13:30	時間変更 トレーニングタイム 13:40～14:20 石川	エアロビクス中級 13:40～14:30 安藤	初級泳法レッスン 13:15～13:45		ZUMBA 13:30～14:15 NAHO	プールパーソナル	ジュニアチアダンス 13:15～15:15		ジュニアスイミング 13:15～14:15 （1.5コース利用可能）		RITMOS 13:00～14:00 宮下		13:00
14:00		RITMOS 14:05～14:50 宮下			ラテンエアロ 14:15～15:00 廣間	プールパーソナル					トレーニングタイム 14:30～15:10 石川				14:15～16:30 利用不可		マーシャルビクス 14:20～15:05 宮下		14:00
15:00		フラダンス 15:10～15:55 北岡	ジュニアスイミング 15:15～16:15 （1.5コース利用可能）			ジュニアスイミング 15:15～16:15 （1.5コース利用可能）			ジュニアスイミング 15:15～16:15 （1.5コース利用可能）	姿勢プラス 15:25～16:05 石川		ジュニアスイミング 15:15～16:15 （1.5コース利用可能）							15:00
16:00																			16:00
17:00	ジュニア体育 15:45～16:50	ジュニアダンス 17:00～19:00	16:15～18:30 利用不可	ジュニア体育 15:45～16:50	ジュニアダンス 18:00～19:00	16:15～18:30 利用不可	ジュニア体育 15:45～16:50	ジュニアダンス 17:00～19:00	16:15～18:30 利用不可			16:15～18:30 利用不可	ジュニア体育 15:45～16:50						17:00
18:00																			18:00
19:00 ～ 22:00			プールパーソナル 20:00			プールパーソナル 20:00			プールパーソナル 20:00			プールパーソナル 20:00							

【営業時間】月～金　9:00～22:30　　土/日/祝　9:00～18:30　　※火曜定休日

【受付時間】月～金　9:00～20:30　　土/日/祝　9:00～17:30

最終チェックイン時刻は営業終了30分前　トレーニング終了時刻は営業終了30分前までとなります。　☎052－877－2911

bigS

【プログラム参加についてのお願い】

- 安全にトレーニングを行っていただくため、プログラム開始10分以降の入室、緊急時以外の途中退室はご遠慮ください。
- タオルやペットボトル等、持ち物を使ってのスペースの確保はご遠慮ください。
- スタジオプログラムは有料プログラムとなります。各プログラム　チケット1枚（300円）
  ※券売機にて販売　　またはフリーパス（4,400円/月）が必要です。※表示金額税込
- 定員制マークのプログラムは、定員となり次第締め切りとなります。
- 担当名の記載がないプログラムにつきましては、アニメーターが担当させていただきます。
- 担当者の都合によりレッスン変更もしくは休講の場合もございます。予めご了承ください

【プールプログラムについて】

- プールプログラムに定員はございません。
- 初級泳法レッスンの内容は、プールサイドに提示しております。
- プールプログラムにはジム会員の方はご参加いただけません。

※他の参加者へ迷惑となる行為はご遠慮ください。

※レッスンの代行、変更、休講についてはLINEのメニュー画面よりご確認いただけます。