

# ビッグ・エス南茨木 プログラムタイムスケジュール 2023年 3月～

10時	月曜 [MON]			火曜 [TUE]			木曜 [THU]			金曜 [FRI]			土曜 [SAT]			日曜 [SUN]			10時	
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
15																			15	
30	10:15～10:30 ストレッチ			10:15～10:30 ストレッチ			10:15～11:00 太極拳 棚橋 真由美			10:15～10:30 ストレッチ									10:15～10:30 ストレッチ	15
45																				30
11時				<b>抽選券</b>																45
15	11:00～11:45 エアロビクス 初級 mako		11:00～11:30 アクアビクス (有料)	11:00～11:45 ピラティス 小淵 美晴						11:00～11:45 ヨガ 星本 正子			11:00～11:45 エアロビクス 初中級 梶田 英樹						11:00～11:45 ファイト ボクシング 広川 大樹	11時
30																				15
45																				30
12時																				45
15																				12時
30		12:20～12:50 シンクロスクール (有料)		12:10～12:40 トータルボディ メイキング(有料)			11:30～12:15 骨盤調整体操 ISSEY	11:50～12:50 快活・楽楽 倶楽部 小淵 美晴												15
45																				30
13時	<b>抽選券</b>			<b>抽選券</b>																45
15	13:00～13:45 ヨガ YU-RI		13:00～14:00 シンクロスクール (有料) 小山・長谷	13:00～13:45 ZUMBA ミーナ																13時
30		13:30～14:30 Sky Beauty Yoga																		15
45																				30
14時																				45
15	14:15～15:00 エアロビクス 初中級 大西 チェミ			14:15～15:30 フラダンス (有料) 金 慶順																14時
30																				15
45																				30
15時																				45
15	15:20～15:50 トータルボディ メイキング(有料)																			15
30																				30
45																				45
16時																				16時
15																				15
30																				30
45																				45
17時																				17時
15	16:50～17:50 キッズ 体育教室		15:30～19:00 キッズ スイミング 教室 2コース使用	16:50～17:50 キッズ 体育教室																15
30		17:00～18:00 卓球 (有料) 30分単位で ご利用頂けます。		17:00～18:00 卓球 (有料) 30分単位で ご利用頂けます。																30
45																				45
18時																				18時
15	18:00～19:00 キッズ 体育教室			18:00～19:00 キッズ 体育教室																15
30																				30
45																				45
19時																				19時
15																				15
30																				30
45																				45
20時																				20時
15	20:00～20:30 ファイトボクシング 副島 美沙理			19:20～20:20 ダンスエアロ (有料) 富安 朱																15
30																				30
45		20:30～21:30 Sky Beauty Yoga ヨガ会員専用		20:40～21:25 エアロビクス 初中級 梶田 英樹																45
21時																				21時
15																				15
30																				30
45																				45
22時																				22時

閉館時間 22:00

閉館時間 18:00



閉館時間 21:00

- 【注意】
- ①参加人数によっては、次回スケジュール編成時に、担当変更やプログラム変更・クローズなどをさせていただく場合がございます。予めご了承ください
  - ②祝日のプログラムは別紙にて告知いたします。
  - ③レッスン開始以降の入場は安全上ご遠慮いただいております。
  - ④有料レッスンは人数により時間等変更がございます。
  - ⑤卓球、プライベートレッスンが無い場合はフリーで使っていただけます。

**抽選券** ⑥開始60分前からフロントにて配布します。