

# ビッグ・エス南茨木 プログラムタイムスケジュール 2018年 10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  | 10:10～10:40<br>コンディショニングストレッチ<br>兵頭 圭太 | 10:10～11:10<br>Sting YOGA<br>ヨガ会員専用<br>(定員制)    |     | 10:15～11:15<br>ヨガ<br>(定員制)<br>星本 正子        | 10:10～10:25<br>ストレッチ  |     | 10:20～11:20<br>太極拳<br>棚橋 真由美                    | 10:10～10:25<br>ストレッチ  |     | 10:20～11:20<br>ヨガ<br>(定員制)<br>星本 正子   | 10:10～10:25<br>ストレッチ  |     | 10:20～11:20<br>ヨガ<br>(定員制)<br>大岸 愛美    | 10:10～10:25<br>ストレッチ  |     | 10:30～10:45<br>姿勢ウォームアップ<br>ケルダウ                            | 10:30～11:30<br>Sting YOGA<br>ヨガ会員専用<br>(定員制)                | 10:30～13:00<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)<br>30分単位で<br>ご利用頂けます。 | 15  |
| 30  | 10:45～11:30<br>マーシャル<br>ピクス<br>兵頭 圭太   | 11:00～11:20<br>アクアピクス入門<br>丸澤 峰子                |     | 11:00～11:30<br>アクアピクス<br>小淵 美晴             | 11:00～11:30<br>アクアピクス入門<br>富安 朱                             |     | 11:30～12:00<br>エアロピクス入門<br>ISSEY                | 10:45～11:00<br>アクアウォーキング                                    |     | 11:05～11:35<br>マーシャルアクア<br>柴田 友子      | 11:05～11:35<br>アクアピクス<br>廣岡 美咲                              |     | 11:30～12:15<br>エアロピクス<br>初級<br>杉山 憲子   | 11:05～11:20<br>トレーニングタイム                                    |     | 10:55～11:40<br>エアロボード<br>初級<br>雨野 和美                        |   |   | 30  |
| 45  | 11:40～12:40<br>ヨガ<br>(定員制)<br>江藤 幸子    | 11:30～12:15<br>姿勢プラス<br>高橋 みどり                  |     | 11:30～12:00<br>エアロピクス入門<br>富安 朱            | 11:25～11:45<br>アクアピクス<br>丸澤 峰子                              |     | 11:30～12:00<br>エアロピクス入門<br>ISSEY                | 11:25～11:40<br>トレーニングタイム                                    |     | 11:40～12:10<br>初級パタフライ<br>高橋 みどり      | 11:15～11:45<br>アクアピクス<br>廣岡 美咲                              |     | 11:30～12:15<br>エアロピクス<br>初級<br>杉山 憲子   | 11:30～12:15<br>セルフ<br>コンディショニング<br>松田 真由美                   |     | 11:00～12:00<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)<br>30分単位で<br>ご利用頂けます。 |   |   | 45  |
| 12時 | 12:20～12:50<br>シンク罗斯クール<br>(有料)        | 12:25～12:55<br>初級背泳ぎ<br>小島 佳容子                  |     | 12:25～13:25<br>コリオ<br>エアロラン<br>桐野 英治       | 12:20～12:40<br>ひめトレ(定員制)                                    |     | 12:40～13:25<br>KaQiLa<br>～カキラ～<br>森 智子          | 12:15～13:00<br>快活・<br>楽楽倶楽部<br>小淵 美晴                        |     | 13:00～13:30<br>フェイシャルヨガ<br>Sadako     | 12:00～12:30<br>初級平泳ぎ<br>小島 佳容子                              |     | 12:30～13:30<br>エアロピクス<br>中級<br>松田 真由美  | 12:30～13:30<br>Sting YOGA<br>ヨガ会員専用<br>(定員制)                |     | 12:00～12:45<br>アクアピクス<br>大岸 愛美                              |   |   | 12時 |
| 15  | 12:50～13:35<br>エアロピクス<br>中級<br>山根 玉美恵  | 13:00～14:00<br>機能改善体操<br>&<br>ストレッチ<br>高橋 みどり   |     | 13:35～14:20<br>ZUMBA<br>金 慶順               | 13:00～14:00<br>ボディ<br>コンディショニング<br>(定員制)<br>小笠原 佳世          |     | 13:45～14:45<br>エアロピクス<br>中級<br>丸澤 峰子            | 12:15～13:30<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)<br>30分単位で<br>ご利用頂けます。 |     | 13:05～14:05<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料) | 12:30～13:15<br>エアロボード<br>初級<br>杉山 憲子                        |     | 13:45～14:30<br>エアロピクス<br>初級<br>大岸 愛美   | 12:50～13:55<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)<br>30分単位で<br>ご利用頂けます。 |     | 13:00～13:45<br>adidas<br>adidas boxing<br>清水 美沙理            | 13:00～15:00<br>卓球<br>(有料)<br>30分単位で<br>ご利用頂けます。             | 13:30～14:00<br>初級平泳ぎ<br>大橋 麻由                               | 15  |
| 30  | 14:10～14:55<br>エアロピクス<br>初級<br>大西 チエミ  | 14:15～14:45<br>アクアピクス<br>田畑 春美                  |     | 14:35～15:20<br>ポルドブラ<br>加藤 美奈<br>プログラム変更   | 14:30～15:00<br>背すじピン！30<br>(定員制)<br>小淵 美晴                   |     | 14:45～15:45<br>卓球<br>サークル                       | 13:45～14:15<br>B.m.pel<br>(定員制)                             |     | 14:20～14:50<br>アクアピクス<br>平山 愛梨        | 13:55～14:40<br>Sting YOGA<br>ヨガ会員専用<br>(定員制)                |     | 14:55～15:25<br>コンディショニングストレッチ<br>丸澤 峰子 | 14:45～15:00<br>ストレッチ  |     | 14:10～14:55<br>エアロピクス<br>中級<br>富安 朱                         | 14:00～14:30<br>初級背泳ぎ<br>内村 友哉                               | 14:15～14:45<br>四泳法<br>大橋 麻由                                 | 30  |
| 45  | 15:05～16:05<br>ジャズダンス<br>AYAKO         | 15:10～15:55<br>トータルボディメイキング<br>大西 チエミ           |     | 15:35～16:35<br>ハワイアンフラ<br>鍋嶋 宣子            | 15:30～15:45<br>トレーニングタイム                                    |     | 15:55～16:25<br>(第1・3のみ)<br>手話サークル               | 14:30～15:00<br>プライベートレッスン<br>(有料)                           |     | 16:30～17:00<br>ボディコンディショニング<br>庭月野 祐子 | 14:55～15:25<br>コンディショニングストレッチ<br>丸澤 峰子                      |     | 15:35～16:35<br>マールピクス<br>兵頭 圭太         | 15:10～15:55<br>機能改善体操<br>鹿子嶋 直美                             |     | 15:05～15:50<br>コアビート<br>富安 朱                                | 15:00～16:00<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)<br>30分単位で<br>ご利用頂けます。 |   | 45  |
| 16時 | 16:15～17:45<br>キッズ<br>教室<br>2018年2月～   | 16:30～18:30<br>卓球<br>(有料)<br>30分単位で<br>ご利用頂けます。 |     | 16:50～17:50<br>キッズ<br>体育教室                 | 16:00～22:30<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)<br>30分単位で<br>ご利用頂けます。 |     | 17:30～19:30<br>卓球<br>(有料)<br>30分単位で<br>ご利用頂けます。 | 16:00～20:00<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)                       |     | 16:50～17:50<br>キッズ<br>体育教室            | 16:50～17:50<br>キッズ<br>体育教室                                  |     | 16:50～17:50<br>キッズ<br>体育教室             | 16:15～17:00<br>スタイリッシュ<br>ヨガ<br>植松 弘美                       |     | 16:05～16:35<br>アクアピクス<br>富安 朱                               | 16:30～18:30<br>卓球<br>(有料)<br>30分単位で<br>ご利用頂けます。             | 16:45～18:30<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)<br>30分単位で<br>ご利用頂けます。 | 16時 |
| 17時 | 18:00～19:00<br>キッズ<br>体育教室             | 18:00～19:00<br>キッズ<br>体育教室                      |     | 18:00～19:00<br>キッズ<br>体育教室                 | 17:00～18:00<br>卓球<br>(有料)<br>30分単位で<br>ご利用頂けます。             |     | 18:00～19:00<br>キッズ<br>体育教室                      | 17:30～19:30<br>卓球<br>(有料)<br>30分単位で<br>ご利用頂けます。             |     | 18:00～19:00<br>キッズ<br>体育教室            | 18:00～19:00<br>キッズ<br>体育教室                                  |     | 18:15～19:00<br>ヨガ<br>(定員制)<br>宮本 浩子    | 18:30～19:00<br>フェイシャルヨガ<br>Sadako                           |     | 17:00～17:45<br>RITMOS<br>富安 朱                               | 18:30～19:00<br>フェイシャルヨガ<br>Sadako                           | アスレチックジム・プール利用終了 18:30 閉館時間 19:00                           | 17時 |
| 18時 | 19:00～20:00<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)  | 19:00～20:00<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)           |     | 19:30～20:20<br>エアロピクス<br>ラン<br>中級<br>梶田 英樹 | 19:15～20:15<br>Sting YOGA<br>ヨガ会員専用<br>(定員制)                |     | 19:30～20:15<br>タフエアロボード<br>桐野 英治                | 19:30～20:00<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)                       |     | 19:30～20:15<br>タフエアロボード<br>桐野 英治      | 19:00～21:30<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)<br>30分単位で<br>ご利用頂けます。 |     | 19:15～20:00<br>マールピクス<br>飯山 由美子        | 19:15～20:15<br>Sting YOGA<br>ヨガ会員専用<br>(定員制)                |     | 19:00～20:30<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)<br>30分単位で<br>ご利用頂けます。 |   |   | 18時 |
| 19時 | 20:15～21:00<br>マーシャル<br>ピクス<br>吉原 陽子   | 20:15～21:00<br>Core Power<br>Yoga GPY<br>飯山 由美子 |     | 20:30～21:20<br>ピラティス<br>大岸 愛美              | 20:15～20:45<br>B.m.pel<br>(定員制)                             |     | 20:30～21:15<br>コリオ<br>エアロラン<br>桐野 英治            | 20:15～20:45<br>B.m.pel<br>(定員制)                             |     | 20:30～21:00<br>マールピクス<br>赤木 創         | 20:15～21:15<br>Sting YOGA<br>ヨガ会員専用<br>(定員制)                |     | 20:15～21:00<br>マールピクス<br>飯山 由美子        | 20:15～21:15<br>Sting YOGA<br>ヨガ会員専用<br>(定員制)                |     | 20:15～21:00<br>マールピクス<br>飯山 由美子                             | 20:15～21:15<br>Sting YOGA<br>ヨガ会員専用<br>(定員制)                |   | 19時 |
| 20時 | 21:15～22:00<br>エアロピクス<br>初級<br>吉原 陽子   | 21:20～22:20<br>Sting YOGA<br>ヨガ会員専用<br>(定員制)    |     | 21:30～22:00<br>タフエアロボード<br>清水 美沙理          | 21:00～22:30<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)                       |     | 21:30～22:15<br>パレエ<br>鳥山 美優                     | 21:30～22:00<br>マールピクス<br>赤木 創                               |     | 21:30～22:15<br>パレエ<br>鳥山 美優           | 21:30～22:00<br>マールピクス<br>赤木 創                               |     | 21:15～22:00<br>マールピクス<br>飯山 由美子        | 21:30～22:00<br>マールピクス<br>赤木 創                               |     | 21:15～22:00<br>マールピクス<br>飯山 由美子                             | 21:30～22:00<br>マールピクス<br>赤木 創                               |   | 20時 |
| 21時 | 22:00～22:30<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)  | 22:00～22:30<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)           |     | 22:00～22:30<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)      | 22:00～22:30<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)                       |     | 22:00～22:30<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)           | 22:00～22:30<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)                       |     | 22:00～22:30<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料) | 22:00～22:30<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)                       |     | 22:00～22:30<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)  | 22:00～22:30<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)                       |     | 22:00～22:30<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)                       | 22:00～22:30<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)                       |   | 21時 |
| 22時 | アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00      | アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00               |     | アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00          | アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00                           |     | アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00               | アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00                           |     | アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00     | アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00                           |     | アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00      | アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00                           |     | アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00                           | アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00                           |   | 22時 |

【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10分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プール平日22:00～22:30、土曜20:00～20:30はリラックスタイムです。  
⑥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。

