

# ビッグ・エス南茨木 プログラムタイムスケジュール 2019年1月～

10時	月曜【MON】			火曜【TUE】			水曜【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				
10:10~10:40 10:45~11:30	10:10~11:10 Sing yoga ヨガ会員専用 (定員制)			10:15~11:15 ヨガ (定員制) 星本 正子	10:10~10:25 ストレッチ		10:20~11:20 太極拳 楊福 真由美	10:30~11:15 骨盤調整体操 (定員制) ISSEY	10:45~11:00 アクアウォーキング 11:05~11:35 マーシャルアークア 11:25~11:40 トレーニングタイム	10:20~11:20 ヨガ (定員制) 星本 正子	10:10~10:25 ストレッチ		10:20~11:20 ヨガ (定員制) 大岸 愛美			10:30~11:30 Sing yoga ヨガ会員専用 (定員制)	10:30~13:00 プライベート レッスン (有料)	11:00~11:30 アクアピクス 小淵 美晴		11時		
11:30~12:15	11:30~12:15 姿勢プラス 高橋 みどり			11:30~12:00 エアロピクス入門 富安 朱	11:30~12:00 エアロピクス入門 富安 朱		11:30~12:00 エアロピクス入門 富安 朱	11:40~12:10 初級バタフライ 高橋 みどり	11:30~12:15 エアロピクス 初級 高橋 みどり	11:30~12:15 エアロピクス 初級 高橋 みどり	11:15~11:45 アクアピクス 廣岡 美咲		11:30~12:15 エアロピクス 初級 高橋 みどり	11:30~12:15 セルフ コンディショニング			11:30~12:15 プライベート レッスン (有料)	11:40~12:10 初級バタフライ 高橋 みどり	11:45~11:55 アクアピクス 丸澤 綾子		12時	
12:20~12:50	12:20~12:50 シンクろスクール (有料)			12:25~13:25 コリオ エアロラン 桐野 英治	12:20~12:40 ひめトレ (定員制)		12:40~13:25 KaQiLa ~カキラ~ 森 智子	13:00~13:30 フェイシャルヨガ Sadako	12:30~13:15 エアロボード 初級 高橋 みどり	12:30~13:15 エアロボード 初級 高橋 みどり	12:30~13:15 エアロボード 初級 高橋 みどり		12:30~13:15 エアロボード 初級 高橋 みどり	12:30~13:15 エアロピクス ラン 中級 松田 真由美			12:30~13:15 プライベート レッスン (有料)	12:30~13:15 エアロピクス ラン 中級 松田 真由美	12:25~12:55 初級背泳ぎ 小島 佳容子		13時	
13:30~14:00	13:30~14:00 機能改善体操 & ストレッチ 高橋 みどり			13:35~14:20 ZUMBA 金 慶順	13:35~14:20 ZUMBA 金 慶順		13:45~14:45 エアロピクス 中級 丸澤 綾子	14:20~14:50 エアロピクス 平山 愛梨	13:45~14:45 エアロピクス 中級 丸澤 綾子	13:45~14:45 エアロピクス 中級 丸澤 綾子	13:55~14:40 Sing yoga ヨガ会員専用 (定員制)		13:45~14:30 エアロピクス 初級 大岸 愛美	13:45~14:30 エアロピクス 初級 大岸 愛美			13:30~13:45 adidas boxing 清水 美沙理	13:30~15:00 卓球 (有料)	13:45~14:15 初級背泳ぎ 内村 友哉	13:30~14:00 初級平泳ぎ 大橋 麻由		14時
14:10~14:55	14:10~14:55 エアロピクス 初級 大西 テエミ			14:35~15:20 ポルドブラ 加藤 美奈	14:35~15:20 ポルドブラ 加藤 美奈		15:20~18:20 ヨガ (定員制) 庭月野 祐子	15:55~18:25 (第1・3のみ) 手話サークル 16:30~17:00 ボチボチセッション 庭月野 祐子	14:50~15:45 卓球 サークル	14:50~15:45 卓球 サークル	14:55~15:25 エアロピクス 丸澤 綾子		14:50~15:45 卓球 サークル	14:55~15:25 エアロピクス 丸澤 綾子			14:55~15:25 エアロピクス 丸澤 綾子	14:55~15:25 エアロピクス 丸澤 綾子	14:45~15:15 四泳法 内村 友哉	14:15~14:45 四泳法 大橋 麻由		15時
15:05~16:05	15:05~16:05 ジャズダンス AYAKO			15:35~16:35 ハワイアンフラ 鍋島 宣子	15:35~16:35 ハワイアンフラ 鍋島 宣子		16:00~20:00 プライベート レッスン (有料)	16:00~20:00 プライベート レッスン (有料)	15:35~16:35 ジャズダンス AYAKO	15:35~16:35 ジャズダンス AYAKO	15:35~16:35 ジャズダンス AYAKO		15:35~16:35 ジャズダンス AYAKO	15:35~16:35 ジャズダンス AYAKO			15:35~16:35 ジャズダンス AYAKO	15:35~16:35 ジャズダンス AYAKO	15:05~15:55 プライベート レッスン (有料)	15:05~15:55 プライベート レッスン (有料)		16時
16:15~17:45	16:15~17:45 キッズ スイミング 教室 2018年2月～			16:50~17:50 キッズ 体育教室	16:50~17:50 キッズ 体育教室		17:00~18:00 卓球 (有料)	17:30~19:30 卓球 (有料)	16:15~17:45 キッズ スイミング 教室 2018年2月～	16:15~17:45 キッズ スイミング 教室 2018年2月～	16:15~17:45 キッズ スイミング 教室 2018年2月～		16:15~17:45 キッズ スイミング 教室 2018年2月～	16:15~17:45 キッズ スイミング 教室 2018年2月～			16:15~17:45 キッズ スイミング 教室 2018年2月～	16:15~17:45 キッズ スイミング 教室 2018年2月～	16:15~17:45 キッズ スイミング 教室 2018年2月～	16:15~17:45 キッズ スイミング 教室 2018年2月～		17時
18:00~19:00	18:00~19:00 キッズ 体育教室			18:00~19:00 キッズ 体育教室	18:00~19:00 キッズ 体育教室		18:00~19:00 キッズ 体育教室	18:00~19:00 キッズ 体育教室	18:00~19:00 キッズ 体育教室	18:00~19:00 キッズ 体育教室	18:00~19:00 キッズ 体育教室		18:00~19:00 キッズ 体育教室	18:00~19:00 キッズ 体育教室			18:00~19:00 キッズ 体育教室	18:00~19:00 キッズ 体育教室	18:00~19:00 キッズ 体育教室	18:00~19:00 キッズ 体育教室		18時
19:00~19:30	19:00~19:30 キッズ 体育教室			19:30~20:20 エアロピクス ラン 中級 桐田 英樹	19:30~20:20 エアロピクス ラン 中級 桐田 英樹		19:30~20:15 タフェアロボード 桐野 英治	20:30~21:15 コリオ エアロラン 桐野 英治	19:30~20:15 タフェアロボード 桐野 英治	19:30~20:15 タフェアロボード 桐野 英治	19:30~20:15 タフェアロボード 桐野 英治		19:30~20:15 タフェアロボード 桐野 英治	19:30~20:15 タフェアロボード 桐野 英治			19:30~20:15 タフェアロボード 桐野 英治	19:30~20:15 タフェアロボード 桐野 英治	19:30~20:15 タフェアロボード 桐野 英治	19:30~20:15 タフェアロボード 桐野 英治		19時
20:15~21:00	20:15~21:00 マーシャル ピクス 吉原 陽子			20:30~21:20 ピラティス 大岸 愛美	20:30~21:20 ピラティス 大岸 愛美		21:30~22:15 パレエ 鳥山 美優	21:30~22:20 Sing yoga ヨガ会員専用 (定員制)	20:15~21:00 マーシャル ピクス 吉原 陽子	20:15~21:00 マーシャル ピクス 吉原 陽子	20:15~21:00 マーシャル ピクス 吉原 陽子		20:15~21:00 マーシャル ピクス 吉原 陽子	20:15~21:00 マーシャル ピクス 吉原 陽子			20:15~21:00 マーシャル ピクス 吉原 陽子	20:15~21:00 マーシャル ピクス 吉原 陽子	20:15~21:00 マーシャル ピクス 吉原 陽子	20:15~21:00 マーシャル ピクス 吉原 陽子		20時
21:15~22:00	21:15~22:00 エアロピクス 初級 吉原 陽子			21:30~22:00 タフェアロボード 清水 美沙理	21:30~22:00 タフェアロボード 清水 美沙理		21:30~22:15 RITMOS 富安 朱	21:30~22:15 RITMOS 富安 朱	21:15~22:00 エアロピクス 初級 吉原 陽子	21:15~22:00 エアロピクス 初級 吉原 陽子	21:15~22:00 エアロピクス 初級 吉原 陽子		21:15~22:00 エアロピクス 初級 吉原 陽子	21:15~22:00 エアロピクス 初級 吉原 陽子			21:15~22:00 エアロピクス 初級 吉原 陽子	21:15~22:00 エアロピクス 初級 吉原 陽子	21:15~22:00 エアロピクス 初級 吉原 陽子	21:15~22:00 エアロピクス 初級 吉原 陽子		21時
22:00~22:30	22:00~22:30 Sing yoga ヨガ会員専用 (定員制)			22:00~22:30 Sing yoga ヨガ会員専用 (定員制)	22:00~22:30 Sing yoga ヨガ会員専用 (定員制)		22:00~22:30 Sing yoga ヨガ会員専用 (定員制)	22:00~22:30 Sing yoga ヨガ会員専用 (定員制)	22:00~22:30 Sing yoga ヨガ会員専用 (定員制)	22:00~22:30 Sing yoga ヨガ会員専用 (定員制)	22:00~22:30 Sing yoga ヨガ会員専用 (定員制)		22:00~22:30 Sing yoga ヨガ会員専用 (定員制)	22:00~22:30 Sing yoga ヨガ会員専用 (定員制)			22:00~22:30 Sing yoga ヨガ会員専用 (定員制)	22:00~22:30 Sing yoga ヨガ会員専用 (定員制)	22:00~22:30 Sing yoga ヨガ会員専用 (定員制)	22:00~22:30 Sing yoga ヨガ会員専用 (定員制)		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・コース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。








アスレチックジム・プール利用終了 18:30 閉館時間 19:00

アスレチックジム・プール利用終了 20:30 閉館時間 21:00

ビッグ・エス南茨木

スリングヨガ会員専用 タイムスケジュール

2019年1月～

月曜日 [MON]		火曜日 [TUE]		木曜日 [THU]		金曜日 [FRI]		土曜日 [SAT]		日曜日 [SUN]	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
	10:10~11:10  Sing YOGA (定員制)	10:15~11:15 ヨガ (定員制) 星本 正子				10:20~11:20 ヨガ (定員制) 星本 正子		10:20~11:20 ヨガ (定員制) 大岸 愛美			10:30~11:30  Sing YOGA (定員制)
11:45~12:45 ヨガ (定員制) 江藤 幸子				12:40~13:25 KaQiLa ~カキラ~ 森 智子	13:00~13:30 フェイシャル ヨガ Sadako		13:35~14:35  Sing YOGA (定員制)		12:30~13:30  Sing YOGA (定員制)	12:00~12:45 ヨガ (定員制) 林 真一	
					13:45~14:30 ルーシーダットン 西尾 和代						
				15:20~16:20 ヨガ (定員制) 庭月野 祐子			15:40~16:25 ピラティス 川崎 加代子	16:15~17:00 スタイリッシュ ヨガ 植松 弘美			
	20:15~21:00 Core Power Yoga CPY 飯山 由美子		19:15~20:15  Sing YOGA (定員制)		21:20~22:20  Sing YOGA (定員制)		20:15~21:15  Sing YOGA (定員制) 宮本 浩子	18:15~19:00 ヨガ (定員制)	18:30~19:00 フェイシャル ヨガ Sadako	 ビッグ・エス南茨木 TEL 072-620-0480	
	21:20~22:20  Sing YOGA (定員制)	20:30~21:20 ピラティス 大岸 愛美							19:15~20:15  Sing YOGA (定員制)		

※スリングヨガ会員様はレッスン前30分、レッスン後1時間は施設利用可。但しアスレチックジム・ヨガ系以外のプログラム・プールは不可。