

ビッグ・エス南茨木 プログラムタイムスケジュール 2019年 5月～

	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時	10:10~10:40 コードウォーミングストレッチ 兵頭 圭太	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 榎橋 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	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	10:10~10:25 ストレッチ		10:45~11:30 バランス コアエクササイズ Sung.yoga ヨガ会員専用 (定員制)	10:30~11:30	10:30~16:00	10時
11時	10:45~11:30 マーシャル ピクス 兵頭 圭太	11:00~11:20 アクアピクス 丸澤 峰子		11:00~11:30 アクアピクス 小淵 美晴			11:05~11:35 マーシャルアクア 柴田 友子	11:05~11:35 マーシャルアクア 柴田 友子	11:25~11:40 トレーニングタイム	11:30~12:15 エアロピクス 初級 高橋 美佐子	11:30~12:15 エアロピクス 初級 高橋 美佐子	11:30~12:15 エアロピクス 初級 高橋 美佐子	11:30~12:15 エアロピクス 初級 高橋 美佐子	11:30~12:15 エアロピクス 初級 高橋 美佐子	11:30~12:15 エアロピクス 初級 高橋 美佐子	11:00~12:00 プライベート レッスン (有料)	11:00~12:00 プライベート レッスン (有料)	11:00~12:00 プライベート レッスン (有料)	11時
12時	11:45~12:45 ヨガ (定員制) 江藤 幸子	11:30~12:15 姿勢プラス 高橋 みどり		12:15~13:00 ダンスエアロ 富安 朱	11:50~12:50 快活・ 楽楽倶楽部 小淵 美晴		12:15~13:00 スクール初級 高橋 みどり	12:15~13:00 スクール初級 高橋 みどり	12:00~12:45 姿勢プラス 小淵 美晴	12:00~12:45 姿勢プラス 小淵 美晴	12:00~12:45 姿勢プラス 小淵 美晴	12:00~12:45 姿勢プラス 小淵 美晴	12:00~12:45 姿勢プラス 小淵 美晴	12:00~12:45 姿勢プラス 小淵 美晴	12:00~12:45 姿勢プラス 小淵 美晴	12:15~12:45 アクアピクス 大岸 愛美	12:15~12:45 アクアピクス 大岸 愛美	12:15~12:45 アクアピクス 大岸 愛美	12時
13時	13:00~13:45 エアロピクス 中級 山根 玉美恵	13:00~14:00 機能改善体操 & ストレッチ (定員制) 高橋 みどり	13:00~14:00 シンクロスクール (有料) 小山・長谷	13:30~14:15 ZUMBA 加藤 美奈	13:00~14:00 ボディ コンディショニング (定員制) 小笠原 佳世		13:00~13:30 フェイシャルヨガ Sadako	13:00~13:30 フェイシャルヨガ Sadako	13:00~13:30 フェイシャルヨガ Sadako	13:00~13:30 フェイシャルヨガ Sadako	13:00~13:30 フェイシャルヨガ Sadako	13:00~13:30 フェイシャルヨガ Sadako	13:00~13:30 フェイシャルヨガ Sadako	13:00~13:30 フェイシャルヨガ Sadako	13:00~13:30 フェイシャルヨガ Sadako	12:45~13:55 プライベート レッスン (有料)	12:45~13:55 プライベート レッスン (有料)	12:45~13:55 プライベート レッスン (有料)	13時
14時	14:10~14:55 エアロピクス 初級 大西 テエミ	14:15~14:45 アクアピクス 田畑 春美		14:30~15:15 ポルドブラ 加藤 美奈	14:30~15:00 アクアピクス 清水 美沙理		14:20~14:50 アクアピクス 平山 愛梨	14:20~14:50 アクアピクス 平山 愛梨	14:45~15:45 卓球 サークル	14:30~15:00 エアロピクス 中級 丸澤 峰子	14:30~15:00 エアロピクス 中級 丸澤 峰子	14:30~15:00 エアロピクス 中級 丸澤 峰子	14:30~15:00 エアロピクス 中級 丸澤 峰子	14:30~15:00 エアロピクス 中級 丸澤 峰子	14:30~15:00 エアロピクス 中級 丸澤 峰子	13:50~14:20 プライベートレッスン (有料)	13:50~14:20 プライベートレッスン (有料)	13:50~14:20 プライベートレッスン (有料)	14時
15時	15:05~16:05 ジャズダンス 波多野 真弓	15:10~15:55 トータルボディメイク 大西 テエミ		15:30~16:30 ハワイアンフラ 金 慶順	15:30~16:30 トータルボディメイク トレーニングタイム		15:55~16:25 (第1・3のみ) 手話サークル	15:55~16:25 (第1・3のみ) 手話サークル	15:30~16:30 ピラティス 小淵 美晴	15:30~16:30 ピラティス 小淵 美晴	15:30~16:30 ピラティス 小淵 美晴	15:30~16:30 ピラティス 小淵 美晴	15:30~16:30 ピラティス 小淵 美晴	15:30~16:30 ピラティス 小淵 美晴	15:30~16:30 ピラティス 小淵 美晴	15:15~16:00 キッズ	15:15~16:00 キッズ	15:15~16:00 キッズ	15時
16時	16:15~17:45 (隔週) カラオケ サークル	16:30~18:30 卓球 (有料) 30分単位で ご利用頂けます。	15:30~19:00 キッズ スイミング 教室 2コース使用	16:00~22:30 プライベート レッスン (有料)	16:00~22:30 プライベート レッスン (有料)		17:30~19:30 卓球 (有料) 30分単位で ご利用頂けます。	17:30~19:30 卓球 (有料) 30分単位で ご利用頂けます。	17:30~19:30 卓球 (有料) 30分単位で ご利用頂けます。	17:30~19:30 卓球 (有料) 30分単位で ご利用頂けます。	17:30~19:30 卓球 (有料) 30分単位で ご利用頂けます。	17:30~19:30 卓球 (有料) 30分単位で ご利用頂けます。	17:30~19:30 卓球 (有料) 30分単位で ご利用頂けます。	17:30~19:30 卓球 (有料) 30分単位で ご利用頂けます。	17:30~19:30 卓球 (有料) 30分単位で ご利用頂けます。	16:15~17:00 スタイリッシュ ヨガ 植松 弘美	16:15~17:00 スタイリッシュ ヨガ 植松 弘美	16:15~17:00 スタイリッシュ ヨガ 植松 弘美	16時
17時	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	18:15~19:00 ヨガ (定員制) 宮本 浩子	18:15~19:00 ヨガ (定員制) 宮本 浩子	18:15~19:00 ヨガ (定員制) 宮本 浩子	17時
18時	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	18:15~19:00 ヨガ (定員制) 宮本 浩子	18:15~19:00 ヨガ (定員制) 宮本 浩子	18:15~19:00 ヨガ (定員制) 宮本 浩子	18時
19時	19:00~22:30 プライベート レッスン (有料)	19:00~22:30 プライベート レッスン (有料)		19:30~20:20 エアロピクス ラン 中級 榎田 英樹	19:15~20:15 Sing.yoga ヨガ会員専用 (定員制)		19:30~20:15 エアロピクス 中級 那須 彰也香	19:30~20:15 エアロピクス 中級 那須 彰也香	19:30~20:15 エアロピクス 中級 那須 彰也香	19:20~20:05 ハワイアンフラ 鍋島 宣子	19:20~20:05 ハワイアンフラ 鍋島 宣子	19:20~20:05 ハワイアンフラ 鍋島 宣子	19:20~20:05 ハワイアンフラ 鍋島 宣子	19:20~20:05 ハワイアンフラ 鍋島 宣子	19:20~20:05 ハワイアンフラ 鍋島 宣子	19:15~20:00 adidas adidas boxing 広川 大樹	19:15~20:15 Sing.yoga ヨガ会員専用 (定員制)	19:00~20:30 プライベート レッスン (有料)	19時
20時	20:15~21:00 マーシャル ピクス 吉原 陽子	20:15~21:00 Core Power Yoga CPY 飯山 由美子		20:30~21:20 ピラティス 大岸 愛美	20:30~21:00 マッスルビート 榎田 英樹		20:30~21:00 エアロボード初級 那須 彰也香	20:30~21:00 エアロボード初級 那須 彰也香	20:30~21:00 エアロボード初級 那須 彰也香	20:15~21:00 ZUMBA MARIKO	20:15~21:00 ZUMBA MARIKO	20:15~21:00 ZUMBA MARIKO	20:15~21:00 ZUMBA MARIKO	20:15~21:00 ZUMBA MARIKO	20:15~21:00 ZUMBA MARIKO	20:15~21:00 ZUMBA MARIKO	20:15~21:00 ZUMBA MARIKO	20:15~21:00 ZUMBA MARIKO	20時
21時	21:15~22:00 エアロピクス 初級 吉原 陽子	21:20~22:20 Sing.yoga ヨガ会員専用 (定員制)		21:30~22:15 RITMOS 富安 朱	21:30~22:15 RITMOS 富安 朱		21:15~22:00 パレエ 鳥山 美優	21:15~22:00 パレエ 鳥山 美優	21:15~22:00 パレエ 鳥山 美優	21:15~22:00 モムチャ フィットネス パーソナル 清水 美沙理	21:15~22:00 モムチャ フィットネス パーソナル 清水 美沙理	21:15~22:00 モムチャ フィットネス パーソナル 清水 美沙理	21:15~22:00 モムチャ フィットネス パーソナル 清水 美沙理	21:15~22:00 モムチャ フィットネス パーソナル 清水 美沙理	21:15~22:00 モムチャ フィットネス パーソナル 清水 美沙理	21:15~22:00 モムチャ フィットネス パーソナル 清水 美沙理	21:15~22:00 モムチャ フィットネス パーソナル 清水 美沙理	21:15~22:00 モムチャ フィットネス パーソナル 清水 美沙理	21時
22時	21:15~22:00 エアロピクス 初級 吉原 陽子	21:20~22:20 Sing.yoga ヨガ会員専用 (定員制)		21:30~22:15 RITMOS 富安 朱	21:30~22:15 RITMOS 富安 朱		21:15~22:00 パレエ 鳥山 美優	21:15~22:00 パレエ 鳥山 美優	21:15~22:00 パレエ 鳥山 美優	21:15~22:00 モムチャ フィットネス パーソナル 清水 美沙理	21:15~22:00 モムチャ フィットネス パーソナル 清水 美沙理	21:15~22:00 モムチャ フィットネス パーソナル 清水 美沙理	21:15~22:00 モムチャ フィットネス パーソナル 清水 美沙理	21:15~22:00 モムチャ フィットネス パーソナル 清水 美沙理	21:15~22:00 モムチャ フィットネス パーソナル 清水 美沙理	21:15~22:00 モムチャ フィットネス パーソナル 清水 美沙理	21:15~22:00 モムチャ フィットネス パーソナル 清水 美沙理	21:15~22:00 モムチャ フィットネス パーソナル 清水 美沙理	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。

