

ビッグ・エス南茨木 プログラムタイムスケジュール 2020年2月～

		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	10時	
	15																			15	
	30	10:10～10:40 コンディショニングストレッチ 兵頭 圭太			10:15～11:15 ヨガ (定員40名) 星本 正子			10:15～11:00 太極拳 棚橋 真由美			10:20～11:20 ヨガ (定員40名) 星本 正子			10:20～11:20 ヨガ (定員40名) 大岸 愛美					10:30～11:30 バランス コーディネーション 雨野 和美	15	
	45	10:30～11:30 Sling YOGA ヨガ会員専用																	10:30～11:30 Sling YOGA ヨガ会員専用	15	
11時	15	10:45～11:30 マーシャル ピクス 兵頭 圭太																		15	
	30																			30	
	45	整理券																		45	
12時	15	11:45～12:45 ヨガ (定員40名) 江藤 幸子	11:45～12:15 姿勢プラス 清水 美沙理																	15	
	30		12:20～12:50 シンクロナス (有料)																	30	
	45	整理券																		45	
13時	15	13:00～14:00 機能改善体操 &ストレッチ (定員40名) 大岸 愛美		13:00～14:00 シンクロナス (有料) 小山・長谷																15	
	30																			30	
	45																			45	
14時	15	14:10～14:55 エアロピクス 初級 大西 チェミ		14:15～14:45 アクアピクス 田畑 春美																15	
	30																			30	
	45																			45	
15時	15	15:05～15:35 トータルボディメイキング 大西 チェミ		15:00～15:30 プライベートレッスン (有料)																15	
	30																			30	
	45																			45	
16時	15	15:45～16:30 ジャズダンス AYAKO		15:30～19:00 キッズ																15	
	30																			30	
	45																			45	
17時	15	16:40～17:45 (隔週) カラオケ サークル	16:30～18:30 卓球 (有料)	15:30～19:00 スイミング 教室 2コース使用																15	
	30																			30	
	45																			45	
18時	15	18:00～19:00 キッズ 体育教室																		15	
	30																			30	
	45																			45	
19時	15																			15	
	30																			30	
	45																			45	
20時	15	20:15～21:00 Core Power Yoga CPY 飯山 由美子		19:00～22:30 プライベート レッスン (有料)																15	
	30																			30	
	45																			45	
21時	15	21:15～21:45 adidas boxing 広川 大樹	21:20～22:20 Sling YOGA ヨガ会員専用																	15	
	30																			30	
	45																			45	
22時	15																			15	
	30																			30	
	45																			45	
	15																			15	
	30																			30	
	45																			45	
	15																			15	
	30																			30	
	45																			45	
	15																			15	
	30																			30	
	45																			45	

アスレチックジム・プール利用終了 20:30 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

- ②プログラムの変更・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
- ③祝日のプログラムは別紙にて告知いたします。
- 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。



整理券 レッスン20分前からスタジオ前で配布します。