

# ビッグ・エス南茨木 プログラムタイムスケジュール 2021年 11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																			30
45																			45
11時																			11時
15	11:00～11:45 エアロピクス 初級 大岸 愛美		11:00～11:30 アクアピクス (有料)	11:00～11:45 ピラティス 小淵 美晴															15
30																			30
45																			45
12時																			12時
15																			15
30		12:20～12:50 シンクろスクール (有料)		12:10～12:40 トータルボディ メイキング(有料)															30
45																			45
13時																			13時
15	13:00～13:45 ヨガ 大岸 愛美		13:00～14:00 シンクろスクール (有料)	13:00～13:45 ZUMBA 加藤 美奈															15
30		13:30～14:30 Sky Beauty Yoga																	30
45																			45
14時																			14時
15																			15
30	14:15～15:00 エアロピクス 初級 大西 チェミ																		30
45																			45
15時																			15時
15																			15
30	15:20～15:50 トータルボディ メイキング(有料)			15:00～16:15 フラダンス (有料)															30
45																			45
16時																			16時
15																			15
30																			30
45																			45
17時																			17時
15																			15
30		17:00～18:00 卓球 (有料)		16:50～17:50 キッズ 体育教室	17:00～18:00 卓球 (有料)		16:50～17:50 キッズ 体育教室												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			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	19:45～20:15 adidas boxing 広川 大樹			19:20～20:20 ダンスエアロ (有料)															15
30		20:00～21:00 Sky Beauty Yoga																	30
45																			45
21時																			21時
15																			15
30																			30
45																			45
22時																			22時

閉館時間 22:00

- 【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レッスン60分前からフロントにて配布します。

