

# ビッグ・エス岸和田 プログラムタイムスケジュール 2017.10月~12月

※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・プログラム変更・クローズなどをさせていただきます。予めご了承ください。

時間	月曜【MON】			火曜【TUE】			水曜【THU】			金曜【FRI】			土曜【SAT】			日曜【SUN】			時間										
	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	★ 10:00~10:45 ベビー スイミング 藤原 知子	★ 10:00~10:45 ベビー スイミング 藤原 知子			10:00~10:45 ベビー スイミング 藤原 知子		★ 10:15~10:45 ベビー スイミング 藤原 知子			★ 10:15~10:45 ベビー スイミング 藤原 知子			★ 10:15~10:45 ベビー スイミング 藤原 知子							10時									
10:15				10:15~11:15 ハタヨガ60 中本 必勝						10:15~11:15 スタイリッシュ ヨガ60 岸田 実千代			10:15~11:15 スタイリッシュ ヨガ60 岸田 実千代			10:20~11:05 ZUMBA MARIKO	ジュニア スイミング 体操 10:00~11:30	ジュニア スイミング 10:00~12:00 全コース使用											
11時	★ 11:15~11:45 ひめトレ30 木崎 みや	★ 11:15~11:45 ひめトレ30 木崎 みや		11:20~12:05 エアロビクス 中級45 中本 必勝						11:00~11:45 アコアピクス 中級45 中本 必勝			11:20~12:05 エアロビクス 初級45 安永 麻緒			11:15~12:00 エアロビクス 中級45 丸岡 由紀子				11:00~11:45 エアロビクス 中級45 肥塚 昌幸									
12時	11:55~12:55 エアロビクス 中級60 安永 麻緒	11:55~12:55 エアロビクス 中級60 安永 麻緒		12:15~13:00 美筋シェイプ MAYUKO	★ 12:15~13:00 美筋シェイプ MAYUKO		★ 12:10~12:55 シェイプサーキット 45 中本 必勝			★ 12:10~12:55 シェイプサーキット 45 中本 必勝			★ 12:15~13:00 エアロボード 中級45 安永 麻緒			12:15~13:00 成人スイミング スクール(有料) 高田 遼一				12:15~13:00 アコアピクス 田村 和彦 ②③④⑤			12:00~12:45 ハタヨガ45 東出 麻里			12:30~13:00 初級クロール 宮原 敦洋 ④⑤			
13時	★ 13:05~13:45 ピラティス40 Satoyo	★ 13:05~13:45 ピラティス40 Satoyo	卓球同好会 11:30~14:45		卓球同好会 12:00~14:45		卓球同好会 12:00~13:45			卓球同好会 12:00~13:45			卓球同好会 12:00~14:00			卓球同好会 12:00~14:00				13:00~13:45 エアロビクス 初級45 田村 和彦			13:00~13:45 ZUMBA GOLD 中澤 浩司			13:15~13:45 スイム800 宮原 敦洋 ③④			
14時	★ 13:55~14:15 背すじピン120 藤原 知子	★ 13:55~14:15 背すじピン120 藤原 知子			13:25~13:55 アクアウェーキング 宮原 敦洋 ③④⑤		13:10~13:50 骨盤調整体操40 小濱 恵			13:10~13:50 骨盤調整体操40 小濱 恵			13:10~13:55 ハウス入門45 井下 恵子			13:20~14:05 エアロビクス 初級45 田村 和彦				13:45~14:15 中級平泳 改善 秀樹 ③④⑤			14:00~14:45 モムチャン フィットネス 田部 志徳			14:00~14:30 アコアピクス 宮原 敦洋 ④⑤			
15時	★ 14:25~15:25 健美操 北口 洋代	★ 14:25~15:25 健美操 北口 洋代		14:20~15:05 ZUMBA RAN			14:05~14:35 サーキット トレーニング30 木崎 みや			14:05~14:35 サーキット トレーニング30 木崎 みや			★ 14:10~14:40 背すじピン130 藤原 知子			★ 14:15~15:15 エンジョイ スイム 改善 秀樹 ③④⑤				14:15~14:45 からだバ30 宮原 敦洋			★ 15:00~15:30 コアメイキング 三浦 真			★ 15:00~15:30 コアメイキング 三浦 真			
16時	★ 15:35~16:20 フラダンス45 木崎 みや	★ 15:35~16:20 フラダンス45 木崎 みや			ジュニア スイミング 15:15~16:20 は①④⑤ コース使用 16:20~18:30 全コース使用 18:30~20:00 選手コース ①②③コース 使用 ①②のみ20:30 迄使用		15:40~16:10 姿勢プラス30 宮原 敦洋			15:40~16:10 姿勢プラス30 宮原 敦洋			16:30~17:30 ジュニア スイミング 体操 15:00~19:00			16:30~17:30 ジュニア スイミング 体操 15:00~19:00				16:30~17:30 ジュニア スイミング 14:15~15:20 は①②③⑤ コース使用 15:20~17:20 全コース使用									
17時	★ 16:30~17:30 ジュニア 体育教室	★ 16:30~17:30 ジュニア 体育教室		16:30~17:30 ジュニア サッカー教室			16:30~17:30 ジュニア 体育教室			16:30~17:30 ジュニア 体育教室			16:30~17:30 キッズコア スクール			16:30~17:30 ジュニア 体育教室													
18時	★ 17:35~18:35 ジュニア 体育教室	★ 17:35~18:35 ジュニア 体育教室		17:40~18:40 ジュニア サッカー教室			17:35~18:35 ジュニア 体育教室			17:35~18:35 ジュニア 体育教室			17:40~18:40 キッズコア スクール			17:35~18:35 ジュニア 体育教室													
19時	★ 19:10~19:55 タフエアロボード 45 宮原 敦洋	★ 19:10~19:55 タフエアロボード 45 宮原 敦洋		19:10~19:55 エアロビクス 中級45 井上 都茂子			19:10~19:55 エアロボード 初級45 岩崎 保			19:10~19:55 エアロボード 初級45 岩崎 保			19:10~19:55 ペーシッシュヨガ 45 松田 茂樹			19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子				19:00~19:45 スイム800 改善 秀樹 ③④									
20時	★ 20:10~20:55 ZUMBA MARIKO	★ 20:10~20:55 ZUMBA MARIKO		20:10~20:55 ZUMBA 井上 都茂子			20:10~20:40 エアロビクス 入門30 井上 都茂子			20:10~20:40 エアロビクス 入門30 井上 都茂子			★ 20:10~20:40 タフエアロ ボード30 松田 茂樹			20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子				20:00~20:30 中級クロール 改善 秀樹 ⑤									
21時	★ 21:20~21:50 ボルドブラ 井上 都茂子	★ 21:20~21:50 ボルドブラ 井上 都茂子		21:10~21:55 ハタヨガ45 東出 麻里			20:50~21:35 ZUMBA 井上 都茂子			20:50~21:35 ZUMBA 井上 都茂子			★ 20:55~21:40 ワイルドアタック 45 江藤 瑞生			20:45~21:30 スイム800 山内 光裕 ③④				21:30~22:30 有料パーソナル レッスン 改善 秀樹 ⑤									
22時																													



■ 営業時間 ■  
平日 10:00~23:00  
土 10:00~22:00  
日・祝 10:00~19:00

※★のプログラムは、定員制でございます。30分前よりアスレカウンターにて整理券をお渡し致します。  
※祝日のプログラムは担当者及びレッスンが変更する為、随時スタジオボードにてご確認下さい。  
※プールプログラムにおいて、同一泳法のレッスン(初級平泳ぎと中級平泳ぎなど)が続く場合の連続受講はご遠慮ください。