

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。

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	
10:15	★ 10:10~10:30 動物ウォームアップ 橋谷 千秋																		15
30																			30
45	10:35~11:05 トータルボディメイキング30 橋谷 千秋		10:30~11:00 有料パーソナルレッスン 改竈 秀樹 ⑤	10:15~11:15 ハタヨガ60 中本 必勝															45
11時																			15
15	★ 11:15~11:45 ひめれ30 木崎 みや		11:10~11:40 アクアウォーキング 西村 香奈 ⑤⑥	11:00~11:45 太極拳45 郭・森口															30
30																			45
45																			15
12時																			30
15	11:55~12:55 エアロピクス 中級60 安永 麻緒		11:50~12:50 成人スイミングスクール(有料) 西村/橋谷 ④⑤	12:15~13:00 美筋シェイプ MAYUKO															45
30																			15
45																			30
13時																			45
15	★ 13:05~13:45 ピラティス40 Satoyo	卓球同好会 11:30~14:45	13:00~13:30 有料パーソナルレッスン 橋谷 千秋 ⑤	13:10~14:10 ジャズダンス60 白井 絵梨															15
30																			30
45	★ 13:55~14:15 背すじピン!20 藤原 知子		13:35~14:20 四泳法 高田 遼一 ③④⑤	13:25~13:55 アクアウォーキング 宮原 敦洋 ③④⑤	卓球同好会 12:00~14:45														45
14時																			15
15																			30
30	14:25~15:25 健美操 北口 洋代		14:30~15:00 アクアピクス 橋谷 千秋 ③④⑤	14:20~15:05 ZUMBA RAN															45
45																			15
15時																			30
16時																			45
15	15:35~16:20 フラダンス45 木崎 みや	ジュニアスイミング体操 15:00~18:00	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	16:30~17:30 ジュニアサッカー教室	ジュニアスイミング体操 15:00~19:00														15
30																			30
45	16:30~17:30 ジュニア体育教室																		45
17時																			15
15	17:35~18:35 ジュニア体育教室																		30
30																			45
45																			15
18時																			30
15	18:00~19:00 有料パーソナルレッスン 山内 光裕 ⑤																		45
30																			15
45																			30
19時																			45
15	★ 19:10~19:55 タフエアロボード45 宮原 敦洋	★ 19:20~19:50 背すじピン!30 木崎 みや	19:00~19:30 有料パーソナルレッスン 橋谷 千秋 ⑤	19:10~19:55 エアロピクス 中級45 井上 都茂子															15
30			19:30~20:00 有料パーソナルレッスン 高田 遼一 ⑤																30
45																			45
20時																			15
15	20:10~20:55 ZUMBA MARIKO	20:10~21:10 アクティブ ヨガ60 井上 都茂子	20:10~20:40 中級平泳ぎ 山内 光裕 ⑤	20:10~20:55 ZUMBA 井上 都茂子	20:10~20:55 フラダンスサークル 木崎 みや	20:10~20:40 エアロピクス 築山 茂雄 ④⑤	20:10~20:40 エアロピクス 入門30 井上 都茂子	19:30~21:00 ヨガ90 山本 良子	20:10~20:40 初級クロール 山内 光裕 ⑤	★ 20:10~20:40 タフエアロボード30 松田 茂樹	20:10~20:55 レクリエーション 吹矢45 岡田 一希	20:10~20:40 初級バタフライ 山内 光裕 ⑤	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~20:30 中級クロール 改竈 秀樹 ⑤					15
30			20:10~21:10 アスリートスイム 高田 遼一 ③④																30
45																			45
21時																			15
15	★ 21:20~21:50 ボルトブラ 井上 都茂子		21:25~22:10 水中バレーボール 三浦 真 ④⑤	★ 21:10~21:40 タフエアロボード30 井下 雄斗	21:10~21:55 ハタヨガ45 東出 麻里	20:50~21:20 中級背泳ぎ 西村 香奈 ⑤	20:50~21:35 ZUMBA 井上 都茂子		20:50~21:20 アクアピクス 岩崎 保 ④⑤	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						30	
30																			45
45																			15
22時																			30
15																			45
30																			15
45																			30

プログラム変更  
担当者変更  
時間変更

アスレチックジム・プール利用終了 18:30 閉館時間 19:00



■ 営業時間 ■

平日 10:00~23:00  
土 10:00~22:00  
日・祝 10:00~19:00

アスレチックジム・プール利用終了 21:30 閉館時間 22:00

※★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。