

ビッグ・エス岸和田 プログラムタイムスケジュール 2018.4月～6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				
10:10~10:30	10:10~10:30 朝野ウエアアップ20 橋谷 千秋			10:10~11:00 ハタヨガ60 中本 必勝	10:00~10:45 ベビー スイミング 体操		10:10~11:00 ハタヨガ60 中本 必勝	10:15~10:45 背すじピン! 30 藤原 知子		10:00~10:45 ベビー スイミング 体操		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							
10:35~11:05	10:35~11:05 1〜9歳ポディ メイキング30 橋谷 千秋			11:10~11:40 アフロアキнг 西村 杏菜 ④⑤	11:00~11:45 本権拳45 郭・森口	10:30~11:30 ベビー スイミング ③④⑤	11:00~12:00 引き締めサークル 「スリムクラブ」 ハタヨガ60 中本 必勝	11:00~11:45 アキアピクス 小濱 恵 ③④⑤	11:00~11:45 アキアピクス 小濱 恵 ③④⑤	11:15~11:45 ひめ130 木崎 みや		11:20~12:05 エアロピクス 初級45 安永 麻緒	11:15~12:00 エアロピクス 初級45 丸岡 由紀子			11:00~11:45 エアロピクス 中級45 肥塚 昌幸						
11:10~11:40			11:50~12:50 成人スイミング スクール(有料) 西村/橋谷 ④⑤	12:00~14:45 卓球同好会	12:10~12:40 はじめてスイミング 橋谷 千秋 ⑤	12:10~12:55 はじめてスイミング 45 中本 必勝	12:10~12:55 はじめてスイミング 45 中本 必勝	12:10~12:55 はじめてスイミング 45 中本 必勝	12:10~12:55 はじめてスイミング 45 中本 必勝	12:10~12:55 はじめてスイミング 45 中本 必勝	12:10~12:55 はじめてスイミング 45 中本 必勝	12:15~13:00 エアロボード 中級45 安永 麻緒	12:10~13:10 ハタヨガ60 東出 麻里	12:15~13:00 アキアピクス 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 池原 豊果里 ④⑤						
11:55~12:55	11:55~12:55 エアロピクス 中級60 安永 麻緒		13:00~13:30 有料パーソナル レッスン 橋谷 千秋 ⑤	13:10~13:10 ピップアフロ60 白井 統規	12:50~13:20 有料パーソナル レッスン 橋谷 千秋 ①	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	13:10~13:50 骨盤調整体操40 小濱 恵	13:10~13:50 骨盤調整体操40 小濱 恵	13:10~13:50 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 エアロピクス 初級45 田村 和彦	13:10~13:40 中級クロール 高田 遼一 ③④⑤	13:15~13:45 adidas boxing 宮原 敦洋	13:15~13:45 スイム600 池原 豊果里 ③④						
13:05~13:45	13:05~13:45 ピラティス40 Satoyo	卓球同好会 11:30~14:45	13:35~14:20 四泳法 高田 遼一 ③④⑤	14:20~15:05 ZUMBA RAN	14:10~15:00 スイム800 橋谷 千秋 ③④⑤	14:00~14:30 ダンベル&チューブ 30 内田 由美香	14:00~14:30 ダンベル&チューブ 30 内田 由美香	14:00~14:30 ダンベル&チューブ 30 内田 由美香	14:00~14:30 ダンベル&チューブ 30 内田 由美香	14:00~14:30 ダンベル&チューブ 30 内田 由美香	14:00~14:30 ダンベル&チューブ 30 内田 由美香	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! 30 藤原 知子	14:15~15:15 エンジョイ スイム 改森 秀樹 ③④⑤	14:15~14:45 からだパド30 宮原 敦洋	14:00~14:45 コアメイキング45 三浦 翼						
14:25~15:25	14:25~15:25 健美操 北口 洋代		14:30~15:00 アキアピクス 橋谷 千秋 ③④⑤	15:20~16:20 アクティブ ヨガ60 用 正吾	15:15~16:20 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	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	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 キッズコア スクール	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 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 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 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 体操 15:00~19:00	
15:35~16:20	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	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	17:35~18:35 ジュニア 体育教室	17:35~18:35 ジュニア 体育教室	17:35~18:35 ジュニア 体育教室	17:35~18:35 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	17:40~18:40 キッズコア スクール	17:35~18:35 ジュニア 体育教室	17:35~18:35 ジュニア 体育教室	17:35~18:35 ジュニア 体育教室	17:35~18:35 ジュニア 体育教室	17:35~18:35 ジュニア 体育教室	17:35~18:35 ジュニア 体育教室	17:35~18:35 ジュニア 体育教室	17:35~18:35 ジュニア 体育教室	
16:30~17:30	16:30~17:30 ジュニア 体育教室		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	19:10~19:55 エアロピクス 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 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 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 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	19:00~19:45 エアロピクス 中級45 井下 恵子	19:00~19:45 エアロピクス 中級45 井下 恵子	19:00~19:45 エアロピクス 中級45 井下 恵子	19:00~19:45 エアロピクス 中級45 井下 恵子	19:00~19:45 エアロピクス 中級45 井下 恵子	19:00~19:45 エアロピクス 中級45 井下 恵子	19:00~19:45 エアロピクス 中級45 井下 恵子	19:00~19:45 エアロピクス 中級45 井下 恵子	
17:35~18:35	17:35~18:35 ジュニア 体育教室		19:30~20:40 初級平泳ぎ 改森 秀樹 ⑤	20:10~20:55 フラダンス サークル 木崎 みや	20:10~20:40 アキアピクス 葉山 茂雄 ④⑤	20:10~20:40 エアロピクス 入門30 井上 都茂子	20:10~20:40 エアロピクス 入門30 井上 都茂子	20:10~20:40 エアロピクス 入門30 井上 都茂子	20:10~20:40 エアロピクス 入門30 井上 都茂子	20:10~20:40 エアロピクス 入門30 井上 都茂子	20:10~20:40 エアロピクス 入門30 井上 都茂子	20:10~20:40 エアロボード ボド30 松田 茂樹	20:10~20:40 エアロボード ボド30 松田 茂樹	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	
19:10~19:55	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	20:10~20:40 初級平泳ぎ 改森 秀樹 ⑤	20:10~20:55 フラダンス サークル 木崎 みや	20:10~20:40 アキアピクス 葉山 茂雄 ④⑤	20:10~20:40 エアロピクス 入門30 井上 都茂子	20:10~20:40 エアロピクス 入門30 井上 都茂子	20:10~20:40 エアロピクス 入門30 井上 都茂子	20:10~20:40 エアロピクス 入門30 井上 都茂子	20:10~20:40 エアロピクス 入門30 井上 都茂子	20:10~20:40 エアロピクス 入門30 井上 都茂子	20:10~20:40 エアロボード ボド30 松田 茂樹	20:10~20:40 エアロボード ボド30 松田 茂樹	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	
20:10~20:55	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 初級平泳ぎ 改森 秀樹 ⑤	20:10~20:55 フラダンス サークル 木崎 みや	20:10~20:40 アキアピクス 葉山 茂雄 ④⑤	20:10~20:40 エアロピクス 入門30 井上 都茂子	20:10~20:40 エアロピクス 入門30 井上 都茂子	20:10~20:40 エアロピクス 入門30 井上 都茂子	20:10~20:40 エアロピクス 入門30 井上 都茂子	20:10~20:40 エアロピクス 入門30 井上 都茂子	20:10~20:40 エアロピクス 入門30 井上 都茂子	20:10~20:40 エアロボード ボド30 松田 茂樹	20:10~20:40 エアロボード ボド30 松田 茂樹	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	20:00~21:00 ハウス60 (有料) 井下 恵子	
21:20~21:50	21:20~21:50 ボルドパ 井上 都茂子	21:25~22:10 水中 パレーポール 三浦 翼 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	21:10~21:55 ハタヨガ45 東出 麻里	21:10~21:55 ハタヨガ45 東出 麻里	21:10~21:55 ハタヨガ45 東出 麻里	21:10~21:55 ハタヨガ45 東出 麻里	21:10~21:55 ハタヨガ45 東出 麻里	21:10~21:55 ハタヨガ45 東出 麻里	21:10~21:55 ハタヨガ45 東出 麻里	21:10~21:55 ハタヨガ45 東出 麻里	21:10~21:55 ハタヨガ45 東出 麻里	21:10~21:55 ハタヨガ45 東出 麻里	21:10~21:55 ハタヨガ45 東出 麻里	21:10~21:55 ハタヨガ45 東出 麻里	21:10~21:55 ハタヨガ45 東出 麻里	21:10~21:55 ハタヨガ45 東出 麻里	21:10~21:55 ハタヨガ45 東出 麻里	21:10~21:55 ハタヨガ45 東出 麻里	21:10~21:55 ハタヨガ45 東出 麻里	21:10~21:55 ハタヨガ45 東出 麻里
22:30~22:30	22:30~22:30 アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	22:30~22:30 アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	22:30~22:30 アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	22:30~22:30 アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	22:30~22:30 アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	22:30~22:30 アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	22:30~22:30 アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	22:30~22:30 アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	22:30~22:30 アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	22:30~22:30 アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	22:30~22:30 アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	22:30~22:30 アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	22:30~22:30 アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	22:30~22:30 アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	22:30~22:30 アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	22:30~22:30 アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	22:30~22:30 アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	22:30~22:30 アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	22:30~22:30 アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	22:30~22:30 アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	22:30~22:30 アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	



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。