

# ビッグ・エス岸和田 プログラムタイムスケジュール 2019.4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。

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	10:10~10:30 姿勢ウォームアップ20 桶谷 千秋			10:10~11:10 ハタヨガ60 中本 必勝	10:00~10:45 ベビー スイミング 体操		10:15~10:45 背すじピン!30 藤原 知子			10:15~11:15 スタイリッシュ ヨガ60 岸田 実千代	10:00~10:45 ベビー スイミング 体操		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				15
30	10:35~11:05 トータルボディ メイキング30 桶谷 千秋			11:15~12:00 エアロビクス 中級45 中本 必勝	11:00~11:45 太極拳45 郭・森口		11:00~12:00 ハタヨガ60 中本 必勝			11:20~12:05 エアロビクス 初級45 安永 麻緒	10:30~11:30 ベビー スイミング ③④⑤		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			30
45	11:15~11:45 ひめトレ30 木崎 みや		11:10~11:40 アクアウォーキング 改森 秀樹 ④⑤	12:15~13:00 美筋シェイプ MAYUKO	12:10~12:40 はじめてスイミング 桶谷 千秋 ⑤		12:10~12:55 筋コンディショニング 45 中本 必勝			12:20~12:50 UBOUND 宮原 敦洋	11:50~12:50 成人スイミング スクール(有料) 改森 秀樹 ⑤		12:10~12:55 ハタヨガ45 北口 洋代	時間変更	12:15~13:00 アクアビクス 田村 和彦 ②③④⑤	12:00~12:45 ハタヨガ45 河合 里奈		12:30~13:00 初級クロール 池原 愛果里 ④⑤	45
11時				13:10~14:10 ヒップホップ60 白井 絵梨	12:50~13:20 有料パーソナル レッスン 桶谷 千秋 ①		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	時間変更	卓球同好会 12:00~13:50	13:10~13:40 中級平泳ぎ 高田 遼一 ③④⑤	担当者変更	13:10~13:40 中級平泳ぎ 高田 遼一 ③④⑤	13:15~13:45 スイム600 池原 愛果里 ③④			15
15	11:55~12:55 エアロビクス 中級60 安永 麻緒		11:50~12:50 成人スイミング スクール(有料) 改森/桶谷 ④⑤	14:20~15:05 ZUMBA RAN	14:15~15:00 スイム800 桶谷 千秋 ③④⑤		14:00~14:30 ダンベル&チューブ 30 中山 七虹			14:00~14:30 サーキット トレーニング30 木崎 みや	時間変更	卓球同好会 13:00~15:00	14:05~14:35 背すじピン!30 藤原 知子	時間変更	14:05~14:15 中級バタフライ 改森 秀樹 ③④⑤	14:00~14:45 筋コンディショニング 45 宮原 敦洋		14:00~14:30 アクアビクス 池原 愛果里 ④⑤	30
30	13:05~14:05 ハタヨガ60 北口 洋代	時間変更	13:00~13:30 有料パーソナル レッスン 桶谷 千秋 ⑤	14:30~15:00 アクアビクス 桶谷 千秋 ③④⑤	14:15~15:00 スイム800 桶谷 千秋 ③④⑤		14:40~15:25 adidas boxing 宮原 敦洋			14:40~15:10 ヨガ入門 山本 良子	時間変更	卓球同好会 13:00~15:00	14:40~15:10 ヨガ入門 山本 良子	時間変更	14:40~15:10 中級バタフライ 改森 秀樹 ③④⑤	14:00~14:30 筋コンディショニング 45 宮原 敦洋		14:00~14:30 アクアビクス 池原 愛果里 ④⑤	45
45	13:35~14:20 四泳法 柏原 大輝 ③④⑤	卓球同好会 13:00~15:00	13:35~14:20 四泳法 柏原 大輝 ③④⑤	15:20~16:20 アクティブ ヨガ60 南 正容	15:30~16:35 ジュニア スイミング は①④⑤ コース使用 16:35~18:45 全コース使用 18:45~20:15 選手コース ①②③コース 使用 ①②のみ20:45 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	時間変更	卓球同好会 13:00~15:00	15:40~16:10 姿勢プラス30 宮原 敦洋	時間変更	15:30~16:35 ジュニア スイミング は①④⑤ コース使用 16:35~18:45 全コース使用 18:45~20:15 選手コース ①②③コース 使用 ①②のみ20:45 迄使用	15:00~15:45 姿勢プラス45 宮原 敦洋		15:35~17:45 ジュニア スイミング 全コース使用	15
12時				16:30~17:30 ジュニア スイミング 体操 15:15~18:00	16:30~17:30 ジュニア スイミング 体操 15:15~19:00		16:30~17:30 ジュニア スイミング 体操 15:15~19:00			16:30~17:30 キッズコア スクール	時間変更	卓球同好会 13:00~15:00	16:30~17:30 キッズコア スクール	時間変更	16:30~17:30 ジュニア スイミング は①④⑤ コース使用 16:35~18:45 全コース使用 18:45~20:15 選手コース ①②③コース 使用 ①②のみ20:45 迄使用	16:30~17:30 ジュニア スイミング 体操 15:15~19:00		16:30~17:30 ジュニア スイミング は①④⑤ コース使用 16:35~18:45 全コース使用 18:45~20:15 選手コース ①②③コース 使用 ①②のみ20:45 迄使用	30
15	15:10~15:30 背すじピン!20 藤原 知子	時間変更	15:10~15:30 背すじピン!20 藤原 知子	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	時間変更	卓球同好会 13:00~15:00	17:40~18:40 キッズコア スクール	時間変更	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	45
30	15:40~16:10 フラダンス30 木崎 みや	時間変更	15:40~16:10 フラダンス30 木崎 みや	19:25~19:55 タブエアロボード30 木下 善貴	19:25~19:55 タブエアロボード30 木下 善貴		19:25~19:55 タブエアロボード30 木下 善貴			19:10~19:55 ベーシックヨガ45 松田 茂樹	時間変更	卓球同好会 13:00~15:00	19:10~19:55 ベーシックヨガ45 松田 茂樹	時間変更	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子		19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	15
45	16:30~17:30 ジュニア スイミング 体操 15:15~18:00	時間変更	16:30~17:30 ジュニア スイミング 体操 15:15~18:00	20:10~20:40 初級背泳ぎ 改森 秀樹 ⑤	20:10~20:55 ハタヨガ 井上 都茂子		20:10~20:40 UBOUND 宮原 敦洋			20:10~20:40 タブエアロ ボード30 松田 茂樹	時間変更	卓球同好会 13:00~15:00	20:10~20:40 タブエアロ ボード30 松田 茂樹	時間変更	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子		19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	30
17時				20:10~20:55 ZUMBA MARIKO	20:15~20:45 ダンベル体操30 中山 七虹		20:10~20:40 UBOUND 宮原 敦洋			20:10~20:40 タブエアロ ボード30 松田 茂樹	時間変更	卓球同好会 13:00~15:00	20:10~20:40 タブエアロ ボード30 松田 茂樹	時間変更	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子		19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	45
18時				20:50~21:35 ZUMBA 井上 都茂子	20:55~21:25 スイム500 高田 遼一 ④⑤		20:50~21:35 ZUMBA 井上 都茂子			20:55~21:40 ワイルドアタック 45 井下 雄斗	時間変更	卓球同好会 13:00~15:00	20:55~21:40 ワイルドアタック 45 井下 雄斗	時間変更	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子		19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	15
15	17:35~18:35 ジュニア 体育教室		17:35~18:35 ジュニア 体育教室	21:10~21:40 タブエアロボード30 井下 雄斗	21:10~21:40 タブエアロボード30 井下 雄斗		21:10~21:40 タブエアロボード30 井下 雄斗			21:30~22:00 有料パーソナル レッスン 改森 秀樹 ⑤	時間変更	卓球同好会 13:00~15:00	21:30~22:00 有料パーソナル レッスン 改森 秀樹 ⑤	時間変更	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子		19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	30
30	19:25~19:55 タブエアロボード30 木下 善貴	時間変更	19:25~19:55 タブエアロボード30 木下 善貴	21:25~22:10 水中 バレーボール 和田 朱莉 ④⑤	21:25~22:10 水中 バレーボール 和田 朱莉 ④⑤		21:25~22:10 水中 バレーボール 和田 朱莉 ④⑤				時間変更	卓球同好会 13:00~15:00	21:25~22:10 水中 バレーボール 和田 朱莉 ④⑤	時間変更	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子		19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	45
45	20:10~20:55 ZUMBA MARIKO	時間変更	20:10~20:55 ZUMBA MARIKO	22時	22時		22時				時間変更	卓球同好会 13:00~15:00	22時	時間変更	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子		19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	15
19時				アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00		アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00			アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	時間変更	卓球同好会 13:00~15:00	アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	時間変更	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子		19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	30
15	20:10~20:55 ZUMBA MARIKO	時間変更	20:10~20:55 ZUMBA MARIKO	アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00		アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00			アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	時間変更	卓球同好会 13:00~15:00	アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	時間変更	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子		19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	15
30	21:10~21:40 UBOUND 宮原 敦洋	時間変更	21:10~21:40 UBOUND 宮原 敦洋	アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00		アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00			アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	時間変更	卓球同好会 13:00~15:00	アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	時間変更	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子		19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	30
45	21:25~22:10 水中 バレーボール 和田 朱莉 ④⑤	時間変更	21:25~22:10 水中 バレーボール 和田 朱莉 ④⑤	アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00		アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00			アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	時間変更	卓球同好会 13:00~15:00	アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	時間変更	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子		19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	45
17時				アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00		アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00			アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	時間変更	卓球同好会 13:00~15:00	アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	時間変更	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子		19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	15
15	22時			アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00		アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00			アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	時間変更	卓球同好会 13:00~15:00	アスレチックジム・プール利用終了 22:30 閉館時間 23:00	時間変更	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子		19:00~19:45 エアロビクス 中級45 井下 恵子	30



■ 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 18:30 閉館時間 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ください。  
※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。