

# ビッグ・エス岸和田 ゴールデンウィーク プログラムタイムスケジュール 2019 4月29日～5月6日

| 4月29日<br>月曜日・昭和の日                      |  |     | 4月30日<br>火曜日・退位の日              |                      |                                      | 5月2日<br>木曜日・国民の休日                |                              |                                      | 5月3日<br>金曜日・憲法記念日                  |                                      |                                  | 5月4日<br>土曜日・みどりの日                   |                                    |                                       | 5月5日<br>日曜日 こどもの日                     |  |                                       | 5月6日<br>月曜日 振替休日   |                                       |                                       |                                |                              |                          |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|--|--|-----|--------------------------------|----------------------|--------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|---------------------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 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                                   |  |                                       |                                       |                                |                              |                          |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
| <b>5/16～5/28は早くも☆夏バーゲン☆開催決定！ 乞うご期待</b> |  |     |                                |                      |                                      |                                  |                              |                                      |                                    |                                      |                                  |                                     |                                    |                                       |                                       |  |                                       |  |                                       |                                       |                                |                              |                          |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
| アニメーター2人のコラボレッグスボクシングの動きでたっぷり汗をかこう！    |  |     |                                |                      |                                      |                                  |                              |                                      |                                    |                                      |                                  |                                     |                                    |                                       |                                       |  |                                       |  |                                       |                                       |                                |                              |                          |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
| ハウス入門<br>木下善貴<br>12:15-12:45           | アクアウォーキング<br>改森秀樹<br>12:15-12:45<br>④⑤ |     | 美筋シェイプ<br>松村マリコ<br>12:15-13:00 |                      | アクアピクス<br>桶谷千秋<br>12:15-12:45<br>③④⑤ | ハウス初級<br>木下善貴<br>12:15-13:00     |                              | スвим800<br>改森秀樹<br>11:15-12:00<br>③④ | エアロピクス初級<br>安永麻緒<br>11:20-12:05    | アクアピクス<br>西村杏奈<br>11:15-11:45<br>③④⑤ | ZUNBA MARIKO<br>10:20-11:05      | エアロピクス中級<br>丸岡由紀子<br>11:15-12:00    | ハタヨガ<br>北口洋代<br>12:10-12:55        | アクアピクス<br>田村和彦<br>12:15-13:00<br>③④⑤  | エアロピクス中級<br>肥塚昌幸<br>11:00-11:45       | 初級クロール<br>池原愛果里<br>12:30-13:00<br>④⑤   | アクアピクス<br>黄瀬希<br>12:30-13:00<br>③④⑤   | 関西のエアロピクス大会で優勝したり、エアロピクスチームをプロデュースする大物インストラクターが岸和田で初中級のスペシャルレッスン |                                       |                                       |                                |                              |                          |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
| ワイルドアタック<br>宮原・井下<br>13:10-13:55       | 卓球同好会<br>13:00-15:00                   |     | 初めてエアロ<br>桶谷千秋<br>13:15-13:45  | 卓球同好会<br>13:00-15:00 | ★ダンベルチューブ<br>中山七虹<br>13:10-13:40     | ★タフエアロボード<br>井下雄斗<br>13:15-13:45 | ★背筋ピン<br>木崎みや<br>14:00-14:30 | ★四泳法ドリル<br>柏原大輝<br>14:15-15:00<br>③④ | ★クロールだけでしっかり、たっぷり泳ぎこもう！ 800m～1000m | ★ハタヨガ<br>北口洋代<br>12:10-12:55         | ★エアロピクス初級<br>田村和彦<br>13:20-14:05 | ★中級背泳ぎ<br>柏原大輝<br>13:15-13:45<br>③④ | ★四泳法<br>高田遼一<br>14:15-15:00<br>③④⑤ | ★adidas boxing<br>宮原敦洋<br>13:00-13:45 | ★初級クロール<br>池原愛果里<br>12:30-13:00<br>④⑤ | ★スвим600<br>池原愛果里<br>13:15-13:45<br>③④ | ★はじめてスイミング<br>黄瀬希<br>13:30-14:00<br>⑤ | ★姿勢プラス<br>宮原敦洋<br>14:05-14:35                                    | ★アクアピクス<br>池原愛果里<br>14:00-14:30<br>④⑤ | ★アクアピクス<br>池原愛果里<br>14:00-14:30<br>④⑤ | ★UBOUND<br>宮原敦洋<br>14:15-14:45 | ★ハタヨガ<br>北口洋代<br>14:15-15:15 | ★小腸大腸を整え、デトックス効果をも高めるヨガ！ | ★フリー卓球<br>15:15-17:00 | ★フリー卓球<br>15:15-17:00 | ★フリー卓球<br>15:15-17:00 | ★フリー卓球<br>15:15-17:00 | ★フリー卓球<br>15:15-17:00 | ★フリー卓球<br>15:15-17:00 | ★フリー卓球<br>15:15-17:00 |

ゴールデンウィークは祝日の為 営業時間は 10:00～19:00

アスレチックジム・プールの利用時間は18:30までとなっております。 ※祝日の為、会員種別によってはご利用できない会員様もいらっしゃいます。今1度ご自身の会員種別・ご利用可能日をご確認ください。

痩せたい方のお助けサプリメントはこれ！



**美燃 BINEN**

※★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。  
 ※GWは祝日のため、祝日ご利用いただけない会員種別の会員様はお間違えないようお願いいたします。  
 ※GW中、お子様のスクールは休校となります。  
 なお5月7日(火曜)は平日ですが、ジュニアスイミングスクールはお休みとなり、選手スクール時間以外はフリー遊泳となります。  
 5/7の選手スクール①②コース18:45～20:45、③コースは18:45～20:15で使用させていただきます。  
 ※色枠プログラムはスペシャルイベントで、参加者に大塚製薬のボディメンテドリンク500MLをプレゼントいたします(お渡しの際、メーカー報告用の写真撮影させていただきますが外部に公開は致しません)  
 ※色枠プログラムはスペシャルイベントで、参加者にシェイプアップ応援サプリ「美燃」1回分プレゼント!

big S

スポーツクラブ **ビッグ・エス岸和田** ラパーク岸和田1F TEL.072-439-5588

Oisuko 飲んでカラダをバリアする。



**BODY MAINTENANCE**

大塚製薬独自の乳酸菌 B240 + こだわりの電解質バランス

ボディメンテドリンク