

ビッグ・エスくずは プログラムタイムスケジュール

2020年7月

月曜日			TIME	火曜日			TIME	水曜日			TIME	金曜日			TIME	土曜日			TIME	日曜日			
スタジオA	プール	アリーナ		スタジオA	プール	アリーナ		スタジオA	プール	アリーナ		スタジオA	プール	アリーナ		スタジオA	プール	アリーナ		スタジオA	プール	アリーナ	
			9:00				9:00				9:00				9:00				9:00				
	アクアウォーキング 10:00~10:30	ピンポン 10:00~11:00	10:00	健康促進体操 10:15~11:00 川崎		ショートテニス 10:00~11:00	10:00	アクアウォーキング 10:00~10:30		ピンポン 10:00~11:00	10:00	はじめてスイミング 10:00~10:30	ソフトバレー 10:00~11:00		10:00			ピンポン 10:00~11:00				ショートテニス 10:00~11:00	
ヨガ 10:30~11:15 新田	初級クロール 11:00~11:30		11:00				11:00	パレトン 10:30~11:15 奥山		チャレンジマスターズ 11:00~11:30	11:00	ピラティス 10:30~11:15 Miho	初級ハタフライ 11:00~11:30		11:00	エアロビクス 10:30~11:15 振角			11:00	ヨガ 10:30~11:15 桐野			
ホールエクササイズ 12:00~12:30 山田	初級背泳ぎ 12:00~12:30	バレーボール 12:00~13:00	12:00	エアロビクス 11:45~12:30 五味		ピンポン 12:00~13:00	12:00	adidas boxing 12:00~12:30 桝崎	中級クロール 12:00~12:30	バドミントン 12:00~13:00	12:00	ZUMBA 11:45~12:30 谷内	アクアビクス 12:00~12:30	ショートテニス 12:00~13:00	12:00	パレトン 12:00~12:45 奥山		バドミントン 12:00~13:00	12:00	タンベル体操 12:00~12:30 桝崎		ピンポン 13:00~13:00	
フィットネスフラ 13:15~14:00 西下			13:00	ヨガ 13:15~14:00 水戸守	マスターズ 13:00~13:45		13:00	ストリートダンス 13:15~14:00 RUI	初級平泳ぎ 13:00~13:30		13:00	太極拳 13:15~14:00 喜多			13:00	ヨガ 13:30~14:15 船山			13:00	ヨガ 13:15~14:00 田城			
		ショートテニス 14:00~15:00	14:00				14:00				14:00			ピンポン 14:00~15:00		14:00				14:00		スポーツバドミントン 14:00~15:00	
エアロビクス 14:45~15:30 嘉納			15:00	太極拳 14:45~15:30 熊本			15:00	エアロビクス 14:45~15:30 村井			15:00	健康体操官足法 14:45~15:30 高橋			15:00	エアロビクス 15:00~15:45 長尾	マスターズ 15:30~16:15		15:00	エアロビクス 14:45~15:30 田村	マスターズ 15:00~16:00		
姿勢プラス 16:15~16:45 長井			16:00	姿勢プラス 16:15~16:45 結城			16:00	柔軟体操 16:15~16:45 結城			16:00	姿勢プラス 16:15~16:45 結城			16:00	姿勢プラス 16:15~16:45 長井			16:00	姿勢プラス 16:15~16:45 結城			
			17:00				17:00				17:00				17:00					17:00			
			18:00				18:00				18:00				18:00					18:00			
			19:00				19:00				19:00				19:00				フットサル 18:30~19:45	19:00			
ピラティス 19:40~20:25 村井	中級クロール 19:45~20:15	バドミントン 19:30~20:45	20:00	ヨガ 19:40~20:25 高野	中級平泳ぎ 19:45~20:15	ショートテニス 19:30~20:45	20:00	ヨガ 19:40~20:25 今村		バレーボール 19:30~20:45	20:00	ヨガ 19:30~20:15 田中	マスターズ 19:45~20:30	バスケットボール 19:30~20:45	20:00				20:00				
			21:00				21:00				21:00				21:00					21:00			