

# スタジオ

2019年7月～

フィットネスジム24 ビッグ・エス松江

# プログラムスケジュール

	月	火	木	金	土	日
10	😊 ストレッチ 10:20～10:35	😊 ストレッチ 10:20～10:40	😊 ストレッチ 10:20～10:40	😊 ストレッチ 10:20～10:40	😊 ストレッチ 10:20～10:40	😊 ストレッチポール 小林 10:20～10:40
11	😊 姿勢プラス 中岡 10:40～11:10	😊 リフレッシュヨガ 高宮 10:50～11:50	😊 スムーズストレッチ 10:45～11:05	😊 エアロピクス入門 金坂 10:50～11:10	😊 ダンスエアロ 金坂 11:00～12:00	😊 ハタヨガ MIHO 11:00～12:00
12	😊 健美操 石倉 11:15～12:00	😊 ZUMBA 高宮 12:10～12:40	😊 アディダスポクシング 三成 11:15～11:45	😊 ダンスエアロ 金坂 11:15～12:15	😊 ピラティス 田中 12:10～12:55	
13	😊 エアロピクス入門 松本 12:10～12:30	😊 ストレッチポール 三成 12:50～13:10	😊 ボディバランスリセット 田中 11:55～12:40	😊 サラッとドライタオル体操 小林 12:30～12:50		
14	😊 エアロボード入門 松本 12:40～13:00	😊 エアロボード初級 山下 13:20～13:50	😊 ピラティス MIKI 12:50～13:35	😊 ハタヨガ 高宮 13:00～13:45		
15	😊 からだバー 中岡 13:20～13:50	😊 フラダンス 武良 14:00～15:00	😊 ピラティス MIKI 12:50～13:35	😊 ハタヨガ 高宮 13:00～13:45	😊 ZUMBA 勝田 14:00～14:45	😊 ハタヨガ 高宮 13:00～13:45
16	😊 ダンスエアロ 金坂 14:00～15:00	😊 フラダンス 武良 14:00～15:00	😊 ピラティス MIKI 12:50～13:35	😊 ハタヨガ 高宮 13:00～13:45	😊 ZUMBA 勝田 14:00～14:45	😊 ハタヨガ 高宮 13:00～13:45
17	😊 ダンスエアロ 金坂 14:00～15:00	😊 フラダンス 武良 14:00～15:00	😊 ピラティス MIKI 12:50～13:35	😊 ハタヨガ 高宮 13:00～13:45	😊 ZUMBA 勝田 14:00～14:45	😊 ハタヨガ 高宮 13:00～13:45
18	😊 ダンスエアロ 金坂 14:00～15:00	😊 フラダンス 武良 14:00～15:00	😊 ピラティス MIKI 12:50～13:35	😊 ハタヨガ 高宮 13:00～13:45	😊 ZUMBA 勝田 14:00～14:45	😊 ハタヨガ 高宮 13:00～13:45
19	😊 ダンスエアロ 金坂 14:00～15:00	😊 フラダンス 武良 14:00～15:00	😊 ピラティス MIKI 12:50～13:35	😊 ハタヨガ 高宮 13:00～13:45	😊 ZUMBA 勝田 14:00～14:45	😊 ハタヨガ 高宮 13:00～13:45
20	😊 ダンスエアロ 金坂 14:00～15:00	😊 フラダンス 武良 14:00～15:00	😊 ピラティス MIKI 12:50～13:35	😊 ハタヨガ 高宮 13:00～13:45	😊 ZUMBA 勝田 14:00～14:45	😊 ハタヨガ 高宮 13:00～13:45
21	😊 ダンスエアロ 金坂 14:00～15:00	😊 フラダンス 武良 14:00～15:00	😊 ピラティス MIKI 12:50～13:35	😊 ハタヨガ 高宮 13:00～13:45	😊 ZUMBA 勝田 14:00～14:45	😊 ハタヨガ 高宮 13:00～13:45
22	😊 ダンスエアロ 金坂 14:00～15:00	😊 フラダンス 武良 14:00～15:00	😊 ピラティス MIKI 12:50～13:35	😊 ハタヨガ 高宮 13:00～13:45	😊 ZUMBA 勝田 14:00～14:45	😊 ハタヨガ 高宮 13:00～13:45

※レッスン開始後10分以降の入場はご遠慮下さい。(クラブご利用ガイド参照)

★休館日・・・毎週水曜日  
★都合により担当者を変更する場合があります。

# プール

2019年7月～

フィットネスジム24 ビッグ・エス松江

# プログラムスケジュール

	月	火	木	金	土	日
10		ジュニア スイミング		スイミング 融合 センター	↑ジュニアスイミング 3コース利用 ↓	5 コース 利用 可能
11	アクアオーキング 小林 11:15～11:45	フィンスイム 安達 11:15～11:45	7月 背泳ぎ 8月 背泳ぎ 9月 クロール 余村 11:15～11:45	腰痛改善水泳 安達 11:15～11:45		
12	週替わりプログラム 余村 11:50～12:20	アクアビクス45 木村 11:50～12:35	アクアオーキング 岩田 11:50～12:20	フィンスイム 余村 11:50～12:20		
13					↑ジュニアスイミング・選手↓ 3コース利用	
	ふみふみアクア 小林 13:30～14:00	アクアオーキング 余村 13:30～14:00	フィンスイム 余村 13:30～14:00	アクアビクス 山浦 13:30～14:00		
14	フィンスイム 三成 14:05～14:35	初級クロール 安達 14:05～14:35	初級背泳ぎ 三成 14:05～14:35	4泳法ドリル 余村 14:05～14:35		
15	↑ジュニア スイミング 5コース 利用	↑ジュニア スイミング 5コース 利用	↑ジュニア スイミング 5コース 利用	↑ジュニア スイミング 5コース 利用	↑ジュニアスイミング・選手↓ 3コース利用	
16						
17						
18	↓ジュニア スイミング 選手↓ 2コース 利用	↓ジュニア スイミング 選手↓ 2コース 利用	↓ジュニア スイミング 選手↓ 2コース 利用	↓ジュニア スイミング 選手↓ 2コース 利用	↑ジュニアスイミング・選手↓ 3コース利用	
19						
20	初級背泳ぎ 三成 20:15～20:45	アクアビクス 山浦 20:00～20:30		初級クロール 三成 20:15～20:45		
21		初級クロール・背泳ぎ 山浦 20:40～21:10				

特別イベントで  
使用することも  
ございます。

※休館日・・・毎週水曜日

- \* 都合によりプログラム、担当者が変更することがございます。
- \* レッスンにより2または3コース使用するレッスンがございます。
- \* ジュニアスイミング・選手クラスと共用させていただく  
時間帯がございます。