

TIME	月曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日				TIME
	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブプール	バーデプール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブプール	バーデプール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブプール	バーデプール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブプール	バーデプール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブプール	バーデプール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブプール	バーデプール	
10:00			ベビースイミング 10:00~11:45 クラブ会員様もご利用いただけます (コース制限あり)		エアロピクス初級 10:45~11:15 橋詰	ピラティス 10:45~11:15 伊藤	ベビースイミング 10:00~11:45 クラブ会員様もご利用いただけます (コース制限あり)		エアロボード初級 10:50~11:20 下村	ピンヤサヨガ 10:45~11:15 西村			エアロピクス初級 10:45~11:15 中山	太極拳 10:45~11:15 福原	ベビースイミング 10:00~11:45 クラブ会員様もご利用いただけます (コース制限あり)		エアロボード初級 10:45~11:15 北山	体育スクール 8:50~12:10	ジュニアスイミングスクール 8:50~12:15 クラブ会員様もご利用いただけます (コース制限あり)			親子DEプール開放 (会員無料、他有料) 10:00~12:00 クラブ会員様もご利用いただけます (コース制限あり)		10:00	
11:00																									11:00
12:00																									12:00
13:00			有料プログラム アクアスクール 12:45~13:45 雷井																						13:00
14:00																									14:00
15:00																									15:00
16:00																									16:00
17:00																									17:00
18:00																									18:00
19:00																									19:00
20:00																									20:00
21:00																									21:00
22:00																									22:00

**<スタジオプログラムについて>**

- ・全てのスタジオプログラムを、最長30分といたします。
- ・プログラム間は、換気及び清掃のため30分以上の間隔をとらせていただきます。
- ・全てのスタジオプログラムには、定員を設けさせていただいております (Aスタジオ30名 / Bスタジオ20名)
- ・整理券は開始1時間前より、フロントにて配布いたします (整理券のお渡しはご本人のみとさせていただきます)
- ・整理券をお持ちの方は、入場時に担当者までお渡しください (入場は10分前からとさせていただきます)
- ・プログラム中は、出入り口を開放のまま実施させていただきます。
- ・スタジオ内では、約2mの間隔 (両手を広げた間隔) を保っていただくようお願いいたします。
- ・担当アナウンサーは、対面での指導および補助などの接触は原則いたしませんのでご了承ください。
- ・プログラム中の発声や、ハイタッチなどの接触はご遠慮ください。

**お願い及びお知らせ**

- レッスン開始10分前よりスタジオにご入場いただけます。
- レッスン開始5分以降のご入場、またレッスン終了時間前のご退室は、他の会員様のご迷惑となりますのでご遠慮下さい。ご理解とご協力をお願い致します。
- 担当者・プログラムが変更となる場合がございます。詳しくは変更ボードをご確認下さい。
- ジュニアスイミングスクールレッスン中もアクティブプールをご利用いただけます。(コース制限はされております。)
- エアロボードのブロックは、安全面を考慮して左右2段までとさせていただきますので、ご協力をお願い致します。
- 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く場合がございます。予めご了承下さい。

**TICKET** ... 整理券が必要なプログラムです。  
 ※整理券はプログラム開始30分前より、2Fサービスカウンター前にてお取りいただけます。(お1人様1枚)  
 ※整理券はプログラム開始前に回収致します。紛失されませんようお願い致します。

... 初めての方もお気軽にご参加いただけるプログラムです。

bigS 姿勢&スポーツクラブ ビッグ・エス清水

**【営業時間】 月～金 10:00～22:00・土曜日 10:00～21:00・日/祝 10:00～19:00 ※火曜定休**  
**【受付時間】 月～金 20:00まで・土曜日 19:00まで・日/祝 17:00までとります**