

2019年1月～3月

TIME	月曜日					水曜日					木曜日					TIME	金曜日					土曜日					日曜日					TIME				
	アスタジオ	Bスタジオ	アスレチックジム	アクティブプール	バーデコート	アスタジオ	Bスタジオ	アスレチックジム	アクティブプール	バーデコート	アスタジオ	Bスタジオ	アスレチックジム	アクティブプール	バーデコート	アスタジオ	Bスタジオ	アスレチックジム	アクティブプール	バーデコート	アスタジオ	Bスタジオ	アスレチックジム	アクティブプール	バーデコート	アスタジオ	Bスタジオ	アスレチックジム	アクティブプール	バーデコート	アスタジオ	Bスタジオ	アスレチックジム	アクティブプール	バーデコート	TIME
10:00	姿勢ウォームアップ					姿勢ウォームアップ					姿勢ウォームアップ					姿勢ウォームアップ					姿勢ウォームアップ					姿勢ウォームアップ						姿勢ウォームアップ				10:00
10:30	水野					ベビースイミング					ベビースイミング					ベビースイミング					ベビースイミング					ベビースイミング						ベビースイミング				10:30
11:00	エアロビクス初級	姿勢プラススタイル				エアロビクス初級	エアロビクス初級				エアロビクス初級	エアロビクス初級				エアロビクス初級	エアロビクス初級				エアロビクス初級	エアロビクス初級				エアロビクス初級	エアロビクス初級						エアロビクス初級			11:00
11:30																																			11:30	
12:00	エアロビクス初級	エアロビクス初級				エアロビクス初級	エアロビクス初級				エアロビクス初級	エアロビクス初級				エアロビクス初級	エアロビクス初級				エアロビクス初級	エアロビクス初級				エアロビクス初級	エアロビクス初級								12:00	
12:30																																			12:30	
13:00	エアロビクス初級	エアロビクス初級				エアロビクス初級	エアロビクス初級				エアロビクス初級	エアロビクス初級				エアロビクス初級	エアロビクス初級				エアロビクス初級	エアロビクス初級				エアロビクス初級	エアロビクス初級								13:00	
13:30																																			13:30	
14:00	エアロビクス初級	エアロビクス初級				エアロビクス初級	エアロビクス初級				エアロビクス初級	エアロビクス初級				エアロビクス初級	エアロビクス初級				エアロビクス初級	エアロビクス初級				エアロビクス初級	エアロビクス初級								14:00	
14:30																																			14:30	
15:00																																			15:00	
15:30																																			15:30	
16:00																																			16:00	
16:30																																			16:30	
17:00																																			17:00	
17:30																																			17:30	
18:00																																			18:00	
18:30																																			18:30	
19:00																																			19:00	
19:30																																			19:30	
20:00																																			20:00	
20:30																																			20:30	
21:00																																			21:00	
21:30																																			21:30	

お願い及びお知らせ

- レッスンは開始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、またレッスン終了直前のご入室は、他の会員様のご迷惑となりますのでご注意ください。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ください。
- 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。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きます。ご了承ください。

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、B・waveカウンターにてお取りいただけます。
 ※整理券はプログラム開始前に配布します。配布されなればようお願い致します。

●初めの方もお気軽にご参加いただけるプログラムです。

big's 最新スポーツクラブ ビッグ・エス 清水