Spa&Relaxation 姿勢＆スポーツクラブ ビッグ・エス清水

プログラムスケジュール

2021年4月～

月曜日

TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア
10:00	姿勢ウォームアップ 10：20～10：40 水野		無料セミパーソナル	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）
11:00	ZUMBA 11：10～11：55 SAYAKA		マンツーマンサポート / マンツーマンサポート	
12:00	Group Centergy 12：15～13：00 遠藤	準備中 有料登録制 オリジナルエアロ 12：15～13：00 SAYAKA	マンツーマンサポート 【無料・予約制】対象は、ご入会から6ヵ月未満の方	
13:00	ストレッチポール 13：20～13：40 水野	準備中 有料登録制 姿勢改善ウォーキング 13：15～14：00 八木		有料登録制 アクアスクール 13：00～13：45 難波 フリー出席制 2021年5月より
14:00				
15:00				ジュニアスイミングスクール 15：10～19：40 クラブ会員様もご利用いただけます（コース制限あり） 16：15～17：30は利用不可となります
16:00	体育スクール 16：20～18：30			
17:00				
18:00			無料セミパーソナル	
19:00	エアロビクス初級 19：25～20：10 田中		マンツーマンサポート / マンツーマンサポート	
20:00	マッスルビート 20：30～21：00 斉藤		マンツーマンサポート 【無料・予約制】対象は、ご入会から6ヵ月未満の方	
21:00				
22:00				

水曜日

TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア
10:00	姿勢ウォームアップ 10：20～10：40 八木		無料セミパーソナル	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）
11:00	エアロビクス入門 11：10～11：40 橋詰		マンツーマンサポート / マンツーマンサポート	
12:00	エアロビクス初級 12：00～12：30 橋詰	準備中 有料登録制 フラダンス 12：45～13：45 橋詰	マンツーマンサポート 【無料・予約制】対象は、ご入会から6ヵ月未満の方	
13:00	ベーシックヨガ 13：00～13：45 Akane			
14:00				
15:00				ジュニアスイミングスクール 15：10～19：40 クラブ会員様もご利用いただけます（コース制限あり） 16：15～17：30は利用不可となります
16:00	チアダンススクール 16：20～18：30			
17:00				
18:00			無料セミパーソナル	
19:00	Group Centergy 19：30～20：15 遠藤		マンツーマンサポート / マンツーマンサポート	
20:00		コアトレーニング 20：30～20：50 遠藤	マンツーマンサポート 【無料・予約制】対象は、ご入会から6ヵ月未満の方	アクアビクス 20：30～21：00 峰岡
21:00				
22:00				

木曜日

TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア
10:00	姿勢ウォームアップ 10：20～10：40 八木		無料セミパーソナル	幼稚園プール 10：00～11：00 クラブ会員もご利用いただけます（コース制限あり）
11:00	ワイルドアタック 11：10～11：40 峰岡		マンツーマンサポート / マンツーマンサポート	
12:00	Group Centergy 12：15～13：00 渡邊		マンツーマンサポート 【無料・予約制】対象は、ご入会から6ヵ月未満の方	
13:00	トレーニングタイム 13：20～13：50 峰岡			有料登録制 アクアスクール 13：00～13：45 難波 フリー出席制 2021年5月より
14:00				
15:00				ジュニアスイミングスクール 15：10～19：40 クラブ会員様もご利用いただけます（コース制限あり） 16：15～17：30は利用不可となります
16:00				
17:00				
18:00			無料セミパーソナル	
19:00	エアロビクス初級 19：10～19：55 SAYAKA		マンツーマンサポート / マンツーマンサポート	
20:00	ベーシックヨガ 20：15～21：00 Akane	準備中 有料登録制 オリジナルエアロ 20：15～21：00 SAYAKA	マンツーマンサポート 【無料・予約制】対象は、ご入会から6ヵ月未満の方	
21:00				
22:00				

金曜日

TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア
10:00	姿勢ウォームアップ 10：20～10：40 水野	準備中 有料登録制 太極拳 10：45～11：45 福原	無料セミパーソナル	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）
11:00	エアロビクス初級 11：10～11：55 SAYAKA		マンツーマンサポート / マンツーマンサポート	
12:00	ベーシックヨガ 12：15～13：00 滝沢		マンツーマンサポート 【無料・予約制】対象は、ご入会から6ヵ月未満の方	
13:00	トータルボディメイキング 13：20～13：50 遠藤			有料登録制 アクアスクール 13：00～13：45 難波 フリー出席制 2021年5月より
14:00				
15:00				ジュニアスイミングスクール 15：10～19：40 クラブ会員様もご利用いただけます（コース制限あり） 16：15～17：30は利用不可となります
16:00	ガールズヒップホップ 16：20～19：00			
17:00				
18:00			無料セミパーソナル	
19:00	エアロビクス初中級 19：20～20：05 中山		マンツーマンサポート / マンツーマンサポート	
20:00	ZUMBA 20：25～21：05 中山	サーキットトレーニング 20：10～20：25 望月	マンツーマンサポート 【無料・予約制】対象は、ご入会から6ヵ月未満の方	
21:00				
22:00				

土曜日

TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア
10:00	姿勢ウォームアップ 10：20～10：40 渡邊			ジュニアスイミングスクール 8：50～12：15 クラブ会員様は利用不可となります
11:00	タフエアロボード 11：10～11：40 峰岡		無料セミパーソナル マンツーマンサポート 【無料・予約制】対象は、ご入会から6ヵ月未満の方	
12:00	マッスルビート 12：15～12：45 渡邊		マンツーマンサポート	アクアビクス 12：30～13：00 遠藤
13:00	Group Centergy 13：15～14：00 渡邊			
14:00				ジュニアスイミングスクール 14：00～17：30 クラブ会員様もご利用いただけます（コース制限あり） 16：15～17：30は利用不可となります
15:00			無料セミパーソナル	
16:00			マンツーマンサポート / マンツーマンサポート	
17:00			【無料・予約制】対象は、ご入会から6ヵ月未満の方	
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

日曜日

TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア
10:00				親子DEプール解放 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）
11:00	ワイルドアタック 11：00～11：30 峰岡			
12:00	タフエアロボード 12：00～12：30 峰岡			
13:00	Group Centergy 13：00～13：45 渡邊			
14:00	マッスルビート 14：15～14：45 峰岡			
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

【営業時間】月～金　10：00～22：00・土曜日　10：00～21：00・日／祝　10：00～19：00　※火曜定休日

【受付時間】月～金　20：00まで・土曜日　19：00まで・日／祝　17：00までとなります。☎054－364－1782

【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に、定員を設けさせていただいております（定員40名）タフエアロボード・マッスルビート・ストレッチポールは定員30名となります。
- 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）
- 換気のため、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。
- プログラム参加の際は、マスクの着用にご協力ください。
- 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します。
- 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。

【プールプログラムについて】

- 1レーンあたり10名とし、参加人数によりレーンを拡大いたします。
- 整理券の配布はございません。
- プログラム中は、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します。
- スタジオプログラム同様、発声や接触などはご遠慮ください。

【無料トレーニングサポートについて】

ご入会から6ヵ月未満の方を対象に、ジムでのトレーニングについて、専門スタッフがマンツーマンでご案内をいたします。ご予約は、フロントまたはアスレジムにて承ります。

big S