ビックネス新井　タイムスケジュール

【2011年1月～3月】

月曜日

第１スタジオ	第２スタジオ	B-サーキット	プール	フリー利用 コース数
			10:15～10:45 ウォーク＆ジョグ 二井　弥生	4コース 10:15～11:05
10:30～11:30 初級エアロ60 ～ステップアップ～ 白砂　香		10:30～11:00 B-サーキット30	10:50～11:05 エンジョイプール 二井　弥生	2コース
	トウシューズをお持ちの方はご用意ください。レンタルシューズもご用意しております。			11:05～11:45 ベビースイミング 1コースのみフリー遊泳可
11:45～12:45 バレエレッスン 杉原　理恵		11:45～12:15 B-サーキット30		11:45～13:15 4コース
	12:30～12:45 チューブシェイプ			
13:00～13:45 NEW バレトン／ボルドブラ45 杉原　理恵	12:55～13:25 踏み台体操		13:15～13:45 プールで走ろう 武田　和美	13:15～14:55 2コース
	13:35～13:50 お腹がんばれ		13:50～14:20 ダンベルエアロ 近藤　恭子	
14:00～14:45 初級ステップ 濁川　久美子	日程は、館内掲示物をご覧ください。	14:15～14:45 B-サーキット30	14:25～14:55 おまかせスイム 武田　和美	
15:00～16:00 ZUMBA 畑山　直美				14:55～16:00 4コース
				16:00～19:45 スイミングスクール 大人会員利用不可
18:30～19:30 ペルヴィス･フロー 畑山　直美		19:10～19:40 B-サーキット30		
19:45～20:30 MEGA DANZ 斉藤　千景	20:00～20:30 ボクシングシェイプ		20:15～20:45 ダンベルエアロ 近藤　恭子	18:30～20:00 選手コース
	20:40～21:10 踏み台体操		20:50～21:05 エンジョイプール 近藤　恭子	19:45～22:15 2コース
20:45～21:30 ボディコンバット45 坂口　英明	21:20～21:35 お腹がんばれ		21:10～21:40 クロール 矢吹　加奈子	
21:45～22:30 初級エアロ／初級ステップ 白砂　香	日程は、館内掲示物をご覧ください。	21:45～22:15 B-サーキット30	21:45～22:15 ウォーク＆ジョグ 矢吹　加奈子	22:15～22:45 4コース

水曜日

第１スタジオ	第２スタジオ	B-サーキット	プール	フリー利用 コース数
		10:15～10:45 B-サーキット30		10:00～11:00 4コース
10:30～11:15 初級エアロ 白砂　香	11:00～11:30 踏み台昇降運動		11:00～11:30 プールで走ろう 武田　和美	11:00～12:05 2コース
11:30～12:00 ボディステップ30 高田　教生	11:40～11:55 お腹がんばれ		11:35～12:05 アクアダンベル体操 武田　和美	
		12:00～12:30 B-サーキット30		12:05～13:30 4コース
12:15～13:00 中級エアロ 白砂　香	12:35～13:05 踏み台体操			
13:15～14:00 ダンスエアロ／MEGA LATINO 斉藤　千景	13:15～14:00 マットピラティス 嶋田　加奈子		13:30～14:00 アクアダンベル体操 高田　教生	13:30～14:55 2コース
	日程は、館内掲示物をご覧ください。		14:05～14:35 ウォーターエアロ 石橋　理理	
14:15～15:00 ルーシーダットン 嶋田　加奈子		14:30～15:00 B-サーキット30	14:40～14:55 エンジョイプール 坂口　英明	
				14:55～16:00 4コース
17:30～18:30 ジュニアバレエ （子供）				16:00～18:45 スイミングスクール 大人会員利用不可
19:00～19:30 ボディコンバット30 坂口　英明		19:00～19:30 B-サーキット30		
19:45～20:15 ボディパンプ30 池田　浩之	19:45～20:15 踏み台体操		20:15～20:45 平泳ぎ 矢吹　加奈子	18:30～20:00 選手コース
20:30～21:30 コンビネーションエアロ60 白砂　香	20:25～20:55 ボクシングシェイプ		20:50～21:05 うきうきダンベル 矢吹　加奈子	18:45～19:45 1コース
	21:10～21:25 ボディジャムテクニック	21:05～21:35 B-サーキット30	21:10～21:40 アクアダンベル体操 坂口　英明	19:45～22:15 2コース
21:45～22:30 ボディジャム45 池田　浩之			21:45～22:15 ウォーターエアロ 石橋　理理	22:15～22:45 4コース

木曜日

第１スタジオ	第２スタジオ	B-サーキット	プール	フリー利用 コース数
			10:15～10:45 ダンベルエアロ 近藤　恭子	4コース 10:15～11:05
10:30～11:30 かんたんパワーヨガ アンダーソン　幸子		10:30～11:00 B-サーキット30	10:50～11:05 エンジョイプール 近藤　恭子	2コース
				11:05～11:45 ベビースイミング 1コースのみフリー遊泳可
11:45～12:30 ボディバイブ45 斉藤　多聞		12:00～12:30 B-サーキット30		11:45～13:30 4コース
12:45～13:30 初級エアロ ～ステップアップ～ 濁川　久美子	13:15～13:30 お腹がんばれ		13:30～13:45 うきうきダンベル 武田　和美	13:30～14:55 2コース
13:45～14:30 ペルヴィス・フロー45 畑山　直美	13:45～14:15 ボクシングシェイプ		13:50～14:20 ウォーターエアロ 石橋　理理	
14:45～15:30 中級エアロ 白砂　香		14:45～15:15 B-サーキット30	14:25～14:55 おまかせスイム 武田　和美	
				14:55～16:00 4コース
18:00～19:00 ジュニアダンス （子供）				16:00～18:45 スイミングスクール 大人会員利用不可
19:15～20:15 ZUMBA 畑山　直美	20:00～20:30 踏み台体操	19:15～19:45 B-サーキット30	20:15～20:45 背泳ぎ 矢吹　加奈子	18:30～20:00 選手コース
20:30～21:15 中級エアロ 白砂　香	20:45～21:15 ボクシングシェイプ		20:50～21:20 アクアダンベル体操 高田　教生	18:45～19:45 1コース
21:25～21:55 ボディパンプ30 池田　浩之	21:25～21:40 お腹がんばれ		21:25～21:40 エンジョイプール 高田　教生	19:45～22:15 2コース
22:05～22:35 ボディコンバット30 坂口　英明			21:45～22:15 バタフライ 矢吹　加奈子	22:15～22:45 4コース

ビックネス新井　タイムスケジュール

【2011年1月～3月】

金曜日

第１スタジオ	第２スタジオ	B-サーキット	プール	フリー利用コース数
				10:00～11:00 4コース
10:30～11:15 初級エアロ 白砂　香		10:45～11:15 B-サーキット30	11:00～11:15 うきうきダンベル 近藤　恭子	11:00～12:25 2コース
11:30～12:00 ボディパンプ30 斉藤　多聞	11:25～11:40 チューブシェイプ 11:50～12:05 お腹がんばれ		11:20～11:50 ウォーターエアロ 近藤　恭子 11:55～12:25 おまかせスイム 近藤　恭子	
12:15～13:15 ボディジャムテック＆45 池田　浩之	12:15～12:45 踏み台体操	12:55～13:25 B-サーキット30		12:25～13:30 4コース
13:30～14:00 ボルドブラ 濁川　久美子			13:30～14:00 ウォーク＆ジョグ 武田　和美 14:05～14:20 エンジョイプール 池田　浩之 14:25～14:55 ダンベルエアロ 近藤　恭子	13:30～14:55 2コース
14:15～15:15 リトモス 濁川　久美子				14:55～16:00 4コース
				16:00～18:45 スイミングスクール 大人会員利用不可
18:45～19:45 ＺＵＭＢＡ 畑山　直美		19:20～19:50 B-サーキット30		18:30～20:00 選手コース
20:00～20:30 ボディパンプ30 斉藤　多聞	20:15～20:30 チューブシェイプ		20:00～20:30 プールで歩こう 矢吹　加奈子 20:35～20:50 うきうきダンベル 矢吹　加奈子 20:55～21:25 ウォーク＆ジョグ 斉藤　多聞	18:45～19:45 1コース 19:45～21:45 2コース
20:45～21:30 ボディコンバット45 池田　浩之	20:40～21:10 踏み台体操 21:20～21:35 お腹がんばれ			
21:45～22:30 ボディステップテック＆30 高田　教生		21:45～22:15 B-サーキット30	21:30～21:45 エンジョイプール 斉藤　多聞	21:45～22:45 4コース

土曜日

第１スタジオ	第２スタジオ	B-サーキット	プール	フリー利用コース数
			10:45～11:15 プールで歩こう 近藤　恭子 11:20～11:35 エンジョイプール 近藤　恭子 11:40～12:10 ダンベルエアロ 近藤　恭子	10:00～10:45 4コース 10:45～12:10 2コース
10:45～11:30 初級エアロ～ステップアップ～ 白砂　香		11:00～11:30 B-サーキット30		
11:45～12:30 ボディパンプテクニック＆35 斉藤　多聞				12:10～13:00 4コース
12:45～13:45 ラテンエアロ／サルサダンス 畑山　直美	日程は、館内掲示物をご覧ください。			13:00～18:45 スイミングスクール 大人会員利用不可
14:00～15:00 ペルヴィス・フロー 畑山　直美				
18:00～19:00 空手教室（子供）		17:00～18:00 ジュニアB－サーキット（子供）		
19:15～20:00 リトモス45 濁川　久美子		19:30～20:00 B-サーキット30		18:30～20:00 選手コース 18:45～19:45 1コース 19:45～20:00 2コース
20:15～21:00 週替わりレスミルズボディステップ／ボディコンバット	日程は、館内掲示物をご覧ください。			20:00～21:15 4コース

日曜日

第１スタジオ	第２スタジオ	B-サーキット	プール	フリー利用コース数
				10:00～12:15 スイミングスクール 大人会員利用不可
10:30～11:30 ＺＵＭＢＡ 畑山　直美				
11:45～12:30 ボディバイブ45 高田　教生				12:30～13:45 フレンズサークル 大人会員2コースフリー遊泳可
12:45～13:45 週替わりレッスン	日程は、館内掲示物をご覧ください。	12:45～13:15 B-サーキット30		
14:00～14:30 ボディコンバット30 坂口　英明				13:45～14:30 4コース
14:45～15:30 ボディパンプ45 斉藤　多聞			14:30～15:00 アクアダンベル体操 近藤　恭子 15:05～15:35 ウォーターエアロ 近藤　恭子	14:30～15:35 2コース
15:45～16:00 ボディジャムテクニック				15:35～17:45 4コース
16:05～17:05 ボディジャム＋60 池田　浩之				

担当インストラクター及びレッスンは変更する場合がございますので、予めご了承下さい。

- ◇ のついているレッスンは、初めてで体力に自信がない方でも、安心してご参加いただけます。
- ◇ のレッスンは上級者向けです。
- ◇ 安全で効果的なエクササイズを行うために、レッスンの途中入退場はご遠慮下さい。
- ◇ 祝祭日のタイムスケジュールは、特別タイムスケジュールとなりますので、館内掲示をご覧ください。

プールをご利用の皆様へ

- ☆レッスンにおきまして、参加者が１７人以上の場合は、フリー利用コースが１コースのみとなりますので、予めご了承ください。
- ☆お客様の安全管理上、貴金属類（指輪・ネックレス ブレスレット・ピアス等）は外してください。
- ☆必ずジャワーを浴び、お化粧・整髪料等を落としてからご利用ください。
- ☆スイミングスクールの時間帯は、プール・ジャグジー・サウナは使用不可となりますので、予めご了承ください。
- ☆フリー利用する際、コース内は右側をご利用ください。