

# ビックネス新井 タイムスケジュール

[2011年4月~6月]

月曜日					水曜日					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	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	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			10:15~10:45 B-サーキット30		10:00~11:00				10:15~10:45 ダンベルエアロ 近藤 恭子	4コース
10:30~11:15 初級ステップ 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	10:30~11:15 ペルヴィス・フロー45 畑山 直美		11:00~11:15 チューブシェイプ	11:00~11:30 アクアダンベル体操 武田 和美	4コース	10:30~11:30 やさしいヨガ 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
11:30~12:00 ボディパンフ30 近藤 恭子	隔週レッスン 日程は、 館内掲示物をご確認ください。			11:05~11:45 ベビースイミング 1コースのみ フリー遊泳可	11:30~12:15 初級エアロ 〜ステップアップ〜 白砂 香		11:25~11:55 踏み台昇降運動	11:35~12:05 プールで歩こう 武田 和美	2コース	11:45~12:30 ボディパイプ45 斉藤 多聞		12:00~12:30 B-サーキット30	11:05~11:45 ベビースイミング 1コースのみ フリー遊泳可	4コース
12:15~13:00 バレトン/ ポルドブラ45 杉原 理恵	12:30~13:00 踏み台体操	11:30~12:00 B-サーキット30		11:45~13:15	12:30~13:00 ボディパンフ30 斉藤 多聞		12:30~13:00 B-サーキット30		12:05~13:30	12:45~13:15 ポルドブラ 瀧川 久美子	12:45~13:15 ボクシングシェイプ		12:00~12:30 B-サーキット30	11:45~13:30
13:15~14:15 ZUMBA 畑山 直美	13:15~13:30 お腹がんばれ		13:15~13:45 おまかせスイム 武田 和美	4コース	13:15~14:00 ダンスエアロ/ MEGA LATINO 斉藤 千景	隔週レッスン 日程は、 館内掲示物をご確認ください。		13:30~14:00 ウォーク&ジョグ 斉藤 多聞	4コース	13:30~14:30 リトモス 瀧川 久美子	13:30~13:45 お腹がんばれ		13:30~14:00 ウォーターエアロ 石橋 理理	13:30~15:10
		13:45~14:15 B-サーキット30	13:50~14:20 プールで歩こう 武田 和美	2コース	14:15~15:00 マットピラティス 嶋田 加奈子			14:05~14:20 エンジョイプール 斉藤 多聞	2コース	14:45~15:30 中級エアロ 白砂 香		14:00~14:30 B-サーキット30	14:05~14:35 アクアダンベル体操 武田 和美	2コース
14:30~15:15 初級エアロ 瀧川 久美子			14:25~14:55 ダンベルエアロ 近藤 恭子	4コース				14:25~14:55 ウォーターエアロ 石橋 理理	4コース				14:40~15:10 おまかせスイム 武田 和美	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					16:00~18:45 スイミング スクール 大人会員 利用不可					16:00~18:45 スイミング スクール 大人会員 利用不可
					17:30~18:30 ジュニアバレエ (子供)					18:30~20:00 選手コース 1コース	18:45~19:45 選手コース 1コース			18:30~20:00 選手コース 1コース
18:45~19:45 ペルヴィス・フロー 畑山 直美	19:30~19:45 ボディジャムテクニク	19:15~19:45 B-サーキット30		18:30~20:00 選手コース	18:45~19:15 ボディコンバット30 池田 浩之		19:30~20:30 コンビネーション エアロ60 白砂 香	19:25~19:55 踏み台体操	18:45~19:45 選手コース 1コース	19:45~22:15	19:45~22:15		19:00~19:30 B-サーキット30	18:45~19:45 選手コース 1コース
20:00~20:45 ボディジャム45 池田 浩之	19:55~20:25 初級エアロ30 小林 千鶴		20:15~20:45 ダンベルエアロ 近藤 恭子	19:45~22:00	20:45~21:15 ボディステップ30 高田 教生		20:05~20:35 ボクシングシェイプ	20:15~20:45 平泳ぎ 矢吹 加奈子	2コース	19:45~20:30 MEGA DANZ/ MEGA LATINO 斉藤 千景	19:40~20:10 踏み台体操	20:20~20:35 お腹がんばれ	20:15~20:45 背泳ぎ 矢吹 加奈子	2コース
21:00~21:30 ボディコンバット30 坂口 英明	20:35~20:50 お腹がんばれ		20:50~21:05 エンジョイプール 近藤 恭子	2コース	21:10~21:40 クロール 矢吹 加奈子		20:45~21:00 チューブシェイプ	20:50~21:20 ウォーターエアロ 石橋 理理	2コース	20:45~21:30 ボディパンフ45 池田 浩之	20:50~21:20 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	2コース
21:45~22:30 中級エアロ 白砂 香	21:05~21:35 踏み台体操	21:45~22:15 B-サーキット30	21:10~21:40 クロール 矢吹 加奈子		21:30~22:30 ボディジャム+ テック&45 小林 千鶴			21:25~21:55 ウォーク&ジョグ 池田 浩之		21:45~22:30 ボディコンバット45 坂口 英明			21:25~21:40 エンジョイプール 高田 教生	
			21:45~22:00 うきうきダンベル 矢吹 加奈子	22:00~22:45 4コース				22:00~22:15 エンジョイプール 池田 浩之	4コース				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4月～6月】

金曜日					土曜日					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	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	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					10:00～10:45					10:00～12:15	
10:30～11:30 初級エアロ60 ～ステップアップ～ 白砂 香		10:45～11:15 B-サーキット30	11:00～11:30 ウォーターエアロ 近藤 恭子	4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	10:45～11:15 プールで歩こう 近藤 恭子	4コース	10:30～11:30 ZUMBA 畑山 直美				スイミング スクール 大人会員 利用不可	
11:45～12:30 ボディジャム45 小林 千鶴	11:40～12:10 踏み台体操		11:35～12:05 おまかせスイム 近藤 恭子	2コース	11:45～12:15 ボディパンプ30 青藤 多聞	12:00～12:15 ボディジャムテクニック		11:20～11:35 エンjoyプール 近藤 恭子	2コース	11:45～12:30 ボディパンプ45 池田 浩之					
12:45～13:15 ボディステップ30 高田 教生	12:20～12:35 お腹がんばれ			4コース	12:30～13:15 ボディジャム45 小林 千鶴			11:40～12:10 ダンベルエアロ 近藤 恭子	4コース	12:45～13:30 ボディステップ テクニック&30 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	
13:30～14:15 初級エアロ 瀧川 久美子	12:45～13:00 チューブシェイプ	13:30～14:00 B-サーキット30	13:30～14:00 ウォーク&ジョグ 武田 和美	2コース	13:30～14:30 ラテンエアロ/ サルサダンス 畑山 直美				スイミング スクール 大人会員 利用不可	13:45～14:30 ボディコンパクト45 坂口 英明				13:45～14:30	
14:30～15:15 ルーシーダットン 嶋田 加奈子			14:05～14:20 エンjoyプール 武田 和美		14:45～15:45 ベルヴィス・フロー 畑山 直美					14:45～15:00 ボディジャムテクニック			14:30～14:45 うきうきダンベル 近藤 恭子	14:30～15:20	
			14:25～14:55 ダンベルエアロ 近藤 恭子	4コース						15:05～16:05 ボディジャム+60 池田 & 小林			14:50～15:20 ウォーターエアロ 近藤 恭子	2コース	
				14:55～16:00										15:20～17:45	
				16:00～18:45				17:00～18:00 ジュニア B-サーキット (子供)							4コース
				18:30～20:00											
18:45～19:45 ZUMBA 畑山 直美	19:00～19:45 マットピラティス 嶋田 加奈子	19:15～19:45 B-サーキット30		18:45～19:45 1コース	18:00～19:00 空手教室 (子供)			19:30～20:00 B-サーキット30		18:30～20:00 選手コース					
				19:45～22:00						18:45～19:45 1コース					
20:00～20:45 ボディコンパクト45 池田 浩之	20:00～20:30 ボクシングシェイプ		20:00～20:30 クロール 矢吹 加奈子	2コース	19:15～20:00 リトモス45 瀧川 久美子					19:45～20:00 2コース					
	20:40～20:55 お腹がんばれ		20:35～21:05 ウォーク&ジョグ 矢吹 加奈子		20:15～21:00 週替わりレスミルズ					20:00～21:15 4コース					
21:00～21:30 ボディパンプ30 青藤 多聞	21:05～21:35 踏み台体操		21:10～21:40 プールで走ろう 池田 浩之												
21:45～22:30 コンビネーションエアロ 白砂 香		21:45～22:15 B-サーキット30	21:45～22:00 エンjoyプール 池田 浩之	4コース											
				22:00～22:45											

隔週レッスン  
日程は、  
館内掲示物を  
ご覧ください。

隔週レッスン  
日程は、  
館内掲示物を  
ご覧ください。

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、予めご了承ください。

- ◆ のついてるレッスンは、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。
- ◆ の付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。
- ★ 必ずシャワーを浴び、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。