

ビックネス新井 タイムスケジュール

[2011年7月~9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				10:15~10:30 うきうきダンベル 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	NEW 10:30~11:15 太極舞 畑山 直美		11:00~11:15 チューブシェイプ		11:00~12:05	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	10:35~11:05 ウォーターエアロ 近藤 恭子	2コース
11:30~12:00 ボディパン30 近藤 恭子	隔週レッスン 日程は、 館内掲示物を ご覧ください。	11:30~12:00 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	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		2コース	11:00~11:30 プールで歩こう 武田 和美			11:05~11:45 ベビースイミング 1コースのみ フリー遊泳可	11:05~11:45
12:15~13:00 バレトン ボルドブラ45 杉原 理恵		12:30~13:00 踏み台体操		11:45~13:15	12:30~13:00 ボディパン30 池田 浩之		12:05~12:20 お腹がんばれ		12:05~13:30	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	11:45~12:30 ボディパイプ45 斉藤 多聞	4コース
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	12:30~13:00 ボディパン30 池田 浩之				4コース	12:45~13:30 中級エアロ 白砂 香	13:00~13:30 ボクシングシェイプ		13:15~13:45 クロール・背泳ぎ 武田 和美	13:15~15:00
14:30~15:15 初級エアロ 瀧川 久美子		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	隔週レッスン 日程は、 館内掲示物を ご覧ください。			2コース	13:30~14:00 アクアダンベル体操 池田 浩之	13:45~14:15 ボルドブラ 瀧川 久美子	13:45~14:00 お腹がんばれ	13:50~14:20 ウォーターエアロ 石橋 理理	2コース
			14:25~14:55 ダンベルエアロ 近藤 恭子	4コース					4コース	14:05~14:35 ウォーターエアロ 石橋 理理	14:30~15:30 リトモス 瀧川 久美子	14:30~15:00 B-サーキット30	14:25~14:40 うきうきダンベル 武田 和美	
				14:55~16:00					14:55~16:00	14:40~14:55 エンジョイプール 坂口 英明			14:45~15:00 エンジョイプール 武田 和美	15:00~16:00
				16:00~19:45					16:00~18:45					16:00~18:45
				大人会員 利用不可					大人会員 利用不可					大人会員 利用不可
					17:30~18:30 ジュニアバレエ (子供)									
18:30~19:30 ベルヴィス・フロー 畑山 直美		19:00~19:30 B-サーキット30							18:30~20:00 選手コース		隔週レッスン 日程は、 館内掲示物を ご覧ください。	18:50~19:20 B-サーキット30		18:30~20:00 選手コース
	19:15~19:30 ボディジャムテクニック				19:00~19:30 ボディパン30 池田 浩之				18:45~19:45 1コース	19:00~20:00 MEGA DANZ/ MEGA LATINO 白砂&斉藤(千)			18:45~19:45 1コース	19:45~22:15
19:45~20:30 ボディジャム45 池田 浩之	19:40~20:10 ボクシングシェイプ			18:30~20:00 選手コース	19:45~20:45 コンビネーション エアロ60 白砂 香		19:40~20:10 踏み台体操		19:45~22:15	20:15~20:45 平泳ぎ 矢吹 加奈子	19:30~20:00 踏み台体操		20:15~20:45 背泳ぎ 矢吹 加奈子	
	20:20~20:35 お腹がんばれ		20:15~20:45 ダンベルエアロ 近藤 恭子				20:20~20:50 ボクシングシェイプ		20:15~20:45 ボディパン30 池田 浩之	20:10~20:40 ボクシングシェイプ			20:50~21:20 アクアダンベル体操 坂口 英明	2コース
20:45~21:30 ボディコンバット45 坂口 英明	20:50~21:20 踏み台体操		20:50~21:05 エンジョイプール 近藤 恭子	2コース	21:00~21:45 ボディステップ テック&30 高田 教生		21:00~21:15 チューブシェイプ		20:50~21:05 うきうきダンベル 斉藤 多聞	21:00~21:30 ボディステップ30 高田 教生	21:15~21:30 ボディジャムテクニック	21:05~21:35 B-サーキット30	21:25~21:40 エンジョイプール 坂口 英明	
21:45~22:30 中級エアロ 白砂 香		21:50~22:20 B-サーキット30	21:10~21:40 クロール 矢吹 加奈子		22:00~22:30 ボディコンバット30 坂口 英明				21:10~21:40 ウォーターエアロ 石橋 理理	21:45~22:30 ボディジャム+45 小林 千鶴			21:45~22:15 ハタフライ 矢吹 加奈子	22:15~22:45
				22:15~22:45 4コース					22:00~22:30 B-サーキット30					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7月～9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 アクアダンベル体操 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 斉藤 多聞	12:00～12:15 ボディジャムテクニック		11:20～11:35 エンジョイプール 近藤 恭子	2コース	11:45～12:30 ボディパイプ45 高田 教生				
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 ボディコンパクト45 坂口 英明				12:15～13:45 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 ダンベルエアロ 近藤 恭子	4コース	13:30～14:30 ラテンエアロ/ サルサダンス 畑山 直美				13:00～18:45 スイミング スクール 大人会員 利用不可	13:45～14:30 ボディパンプ45 斉藤 多聞				13:45～14:30 4コース
14:30～15:15 ルーシーダットン 嶋田 加奈子			14:05～14:35 ウォーク&ジョグ 武田 和美	2コース	14:45～15:30 ベルヴィス・フロー45 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 2コース
			14:40～14:55 エンジョイプール 武田 和美	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	15:20～17:45 4コース
				14:55～16:00										
				16:00～18:45										
				16:00～18:45	18:00～19:00 空手教室 (子供)									
				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		選手コース										
				18:45～19:45	19:15～20:00 リトモス45 瀧川 久美子									
				19:45～22:15										
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		20:15～20:45 クロール 矢吹 加奈子	1コース	20:15～21:00 週替わりレスミルズ									
	20:40～20:55 お腹がんばれ		20:50～21:05 うきうきダンベル 矢吹 加奈子	2コース										
21:00～21:30 ボディパンプ30 斉藤 多聞	21:05～21:35 踏み台体操		21:10～21:40 ウォーク&ジョグ 池田 浩之											
			21:45～22:15 レベルアップスイム 矢吹 加奈子	4コース										
21:45～22:30 コンピネーションエアロ 白砂 香		21:50～22:20 B-サーキット30		22:15～22:45										

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。