

ビックネス新井 タイムスケジュール

【2012年1~3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		10:45~11:15 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 太極舞 畑山 直美			11:00~11:30 プールで歩こう 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		11:00~11:30 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 ボディパンプ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。			11:05~11:45 ペーシング 1コースのみ フリー遊泳可	11:30~12:00 ボディバイブ30 斉藤 多聞	11:45~12:00 チューブシェイプ		11:35~12:05 プールで走ろう 武田 和美	2コース	11:45~12:30 中級エアロ 白砂 香	11:35~11:50 お腹がんばれ			11:05~11:45 ペーシング 1コースのみ フリー遊泳可
12:15~13:00 バレトン/ ボルドブラ45 杉原 理恵		12:10~12:40 踏み台体操		11:45~13:15	12:15~13:00 初級エアロ 白砂 香	12:10~12:25 お腹がんばれ	12:35~13:05 ボクシングシェイプ		12:05~13:15	12:45~13:30 ボディジャム45 丸山 千鶴	12:00~12:30 踏み台昇降運動		12:45~13:15 B-サーキット30	11:45~13:15
13:15~14:15 ZUMBA GOLD 畑山 直美		13:15~13:45 B-サーキット30	13:15~13:45 おまかせスイム 武田 和美	4コース	13:15~14:00 MEGA DANZ 斉藤 千景		13:15~13:45 B-サーキット30	13:15~13:45 おまかせスイム 斉藤 多聞	2コース	13:45~14:30 ボディバイブ45 高田 教生			13:15~13:45 アクアダンベル体操 武田 和美	13:15~15:15
14:30~15:15 初級エアロ 瀧川 久美子	12:50~13:05 お腹がんばれ		13:50~14:20 ウォーク&ジョグ 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			13:50~14:05 うきうきダンベル 斉藤 多聞	2コース	14:45~15:30 トータルコンディショニング 瀧川 久美子			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				14:10~14:40 ウォーターエアロ 石橋 理理					14:25~14:40 エンジョイプール 武田 和美	
				14:55~16:00				14:45~15:00 エンジョイプール 池田 浩之					14:45~15:15 クロール・背泳ぎ 武田 和美	
				16:00~19:45					15:00~16:00					15:15~16:00
				大人会員 利用不可					4コース					4コース
					17:30~18:30 ジュニアバレエ (子供)				16:00~18:45					16:00~18:45
									スイミング スクール					スイミング スクール
									大人会員 利用不可					大人会員 利用不可
19:00~20:00 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	19:00~19:45 ボディジャム45 池田 浩之	19:55~20:25 ボクシングシェイプ		19:15~19:45 B-サーキット30	18:30~20:00 選手コース	19:00~19:45 中級エアロ 白砂 香	19:30~19:45 お腹がんばれ		18:50~19:20 B-サーキット30	18:30~20:00 選手コース
	19:40~19:55 お腹がんばれ			19:45~22:00	20:00~21:00 コンビネーション エアロ60 白砂 香				18:45~19:45 1コース		19:55~20:25 踏み台体操			18:45~19:45 1コース
20:15~21:15 MEGA DANZ/ MEGA LATINO 白砂&斉藤(千)	20:05~20:35 踏み台体操		20:15~20:45 クロール 矢吹 加奈子		20:35~21:05 踏み台体操			19:45~21:55	20:00~20:45 リトモス45 瀧川 久美子		20:35~20:50 チューブシェイプ			19:45~22:15
	20:45~21:15 ボクシングシェイプ		20:50~21:20 ウォーク&ジョグ 矢吹 加奈子						20:15~20:45 平泳ぎ 矢吹 加奈子				20:15~20:45 背泳ぎ 矢吹 加奈子	
21:30~22:30 ボディコンバット 池田 浩之	隔週レッスン 日程は、 館内掲示物を ご覧ください。	21:30~22:00 B-サーキット30	21:25~21:40 うきうきダンベル 斉藤 多聞	2コース	21:15~21:45 ボディパンプ30 池田 浩之	21:15~21:30 お腹がんばれ			20:50~21:20 アクアダンベル体操 矢吹 加奈子	21:00~21:45 ボディコンバット45 池田 浩之		21:00~21:30 B-サーキット30	20:50~21:05 うきうきダンベル 矢吹 加奈子	2コース
				21:45~22:00 エンジョイプール 斉藤 多聞		22:00~22:30 ボディコンバット30 丸山 千鶴			21:25~21:55 ウォーターエアロ 石橋 理理				21:10~21:40 ダンベルエアロ 近藤 恭子	
				22:00~22:45 4コース				22:00~22:30 B-サーキット30	21:55~22:45	22:00~22:30 ボディステップ30 高田 教生			21:45~22:15 ハタフライ 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

【2012年1~3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
10:30~11:15 ベリーダンス ~入門エクササイズ編~ 嶋田 加奈子		10:30~11:00 B-サーキット30	10:30~11:00 おまかせスイム 近藤 恭子	10:00~10:30 4コース					10:00~10:45 4コース					10:00~12:15 スイミング スクール 大人会員 利用不可
11:30~12:30 初級エアロ60 ~ステップアップ~ 白砂 香	11:10~11:25 チューブシェイプ		11:05~11:35 プールで歩こう 近藤 恭子	10:30~12:10 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	10:45~11:15 プールで歩こう 近藤 恭子	10:45~12:10 2コース	10:30~11:30 ラテンエアロ/ サルサダンス 畑山 直美	隔週レッスン 日程は、 館内掲示物を ご覧ください。			
12:45~13:15 ボディコンバット30 丸山 千鶴	11:35~12:05 踏み台体操		11:40~12:10 アクアダンベル体操 二井 弥生	12:10~12:45 4コース	11:45~12:15 ボディパン30 斉藤 多聞			11:20~11:35 エンジョイプール 近藤 恭子	12:10~13:00 4コース	11:45~12:30 ベルヴィス・フロー45 畑山 直美				12:15~13:45 フレスサークル 大人会員 2コース フリー遊泳可
13:30~14:00 ボルドブラ 瀬川 久美子	12:15~12:30 お腹がんぼれ	13:35~14:05 B-サーキット30	12:45~13:15 ダンベルエアロ 近藤 恭子	12:45~14:30 2コース	12:30~13:15 コンピネーションエアロ 白砂 香			11:40~12:10 ダンベルエアロ 近藤 恭子	13:00~18:45 スイミング スクール 大人会員 利用不可	12:45~13:30 ボディコンバット45 池田 浩之				13:45~14:15 4コース
14:15~15:15 リトモス 瀬川 久美子			13:20~13:35 エンジョイプール 武田 和美		13:30~14:30 ZUMBA 畑山 直美					13:45~14:30 ボディステップ テック&30 高田 教生			14:15~14:45 アクアダンベル体操 近藤 恭子	14:15~15:20 2コース
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	13:40~13:55 うきうきダンベル 武田 和美	14:30~16:00 4コース						14:45~15:45 ボディジャム+60 丸山 千鶴			14:50~15:20 ウォーターエアロ 近藤 恭子	15:20~17:45 4コース
20:00~20:45 ボディパン45 斉藤 多聞	19:55~20:25 踏み台体操		14:00~14:30 ウォーク&ジョグ 武田 和美	16:00~18:45 スイミング スクール 大人会員 利用不可	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)		18:30~20:00 選手コース					
21:00~21:30 ボディステップ30 高田 教生	20:35~20:50 お腹がんぼれ		20:15~20:45 クロール 矢吹 加奈子	18:30~20:00 選手コース					18:45~19:45 1コース					
21:45~22:30 ボディジャム+45 丸山 千鶴	21:15~21:30 ボディジャムテクニック	21:45~22:15 B-サーキット30	20:50~21:20 ウォーク&ジョグ 矢吹 加奈子	19:45~22:10 1コース	19:15~20:00 ボディジャム45 池田 浩之				19:45~20:00 2コース					
			21:25~22:10 レベルアップスイム45 矢吹 加奈子	20:15~21:00 2コース	20:15~21:00 隔週レッスン 日程は、 館内掲示物を ご覧ください。				20:00~21:15 4コース					
				22:10~22:45 4コース	20:15~21:00 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、お化粧品・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。