

# ビックネス新井 タイムスケジュール

【2009年4月～6月】

	月曜日				フリー利用 コース数	水曜日				フリー利用 コース数	木曜日				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		第1スタジオ	第2スタジオ	B-サーキット	プール		第1スタジオ	第2スタジオ	B-サーキット	プール	
10:00				10:15-10:30 プールでストレッチ 井 強生	4コース										
10:30-11:15	初級エアロ 濁川 久美子			10:35-11:05 ウォーク&ジョブ 井 強生	2コース	10:30-11:30 かんたんパワーヨガ アンダーソン 幸子		10:15-10:45 B-サーキット 30		10:30-11:15 中級エアロ 白砂 香		10:30-11:00 B-サーキット 30	10:15-10:30 いきいきダンベル 近藤 恭子		10:15-11:05
11:00															
11:30-12:15	ボディケア 濁川 久美子					11:00-11:30 踏み台体操		11:00-11:30 アクアダンベル体操 武田 和美	2コース	11:30-12:30 ボディジャム テクニク&45 池田 浩之		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
12:00															
12:30-13:15	マットピラティス 45 嶋田 加奈子					11:45-12:45 社交ダンス ダンススタジオ クニール		11:45-12:00 お腹がんばれ		12:45-13:30 ル-シーダットン 45 嶋田 加奈子	4コース	12:45-13:30 B-サーキット 30			11:45-13:15
13:00															
13:30-14:00	ボディコンバット 30 小林 千鶴					13:00-14:00 ラテンエアロ 畑山 直美		13:30-14:00 ウォーク&ジョブ 武田 和美	2コース	13:45-14:30 おまかせスイム 清水 優輔		13:30-14:00 B-サーキット 30	13:15-13:30 はじめてスイム 武田 和美		11:05-11:45
14:00															
14:15-15:15	ZUMBA 畑山 直美					14:15-15:00 ボディパイプ 45 高田 教生		14:05-14:35 おまかせスイム 武田 和美	2コース	14:45-15:15 ボールストレッチ		14:15-14:45 B-サーキット 30	13:35-14:05 おまかせスイム 武田 和美		11:45-13:15
15:00															
16:00						15:15-16:00 マットピラティス 45 嶋田 加奈子		14:40-15:10 クロール 背泳ぎ 武田 和美	4コース						
17:00															
18:00						16:00-19:45 スイミング スクール									
19:00															
19:45-19:45	ZUMBA 畑山 直美					17:30-18:30 ジュニアバレエ (子供)		17:30-18:30 ジュニア B-サーキット (子供)	大人会員 利用不可	17:45-19:30 ジュニアダンス (子供)		17:30-18:30 B-サーキット 30	13:15-13:30 おまかせスイム 武田 和美		15:15-16:00
20:00															
20:00-20:45	ボディパイプ 45 音藤 多聞					18:30-20:00 選手コース		19:20-20:05 マットピラティス 45 嶋田 加奈子	4コース	19:00-19:30 選手コース		19:00-19:30 B-サーキット 30	19:45-20:00 おまかせスイム 武田 和美		16:00-18:45
21:00															
21:00-21:45	初級エアロ 小林 千鶴					19:45-22:15 選手コース		20:00-20:30 平泳ぎ 矢吹 加奈子	2コース	20:30-21:15 隔週中級レッスン 白砂 香		20:10-20:40 B-サーキット 30	20:00-20:15 いきいきダンベル 矢吹 加奈子		15:15-16:00
22:00															
22:00-22:30	ボディステップ 30 山崎 麻衣														
23:00															

中級エアロ  
or  
中級ステップ  
日程は、  
館内掲示物をご確認ください。

	金曜日				フリー利用 コース数	土曜日				フリー利用 コース数	日曜日				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		第1スタジオ	第2スタジオ	B-サーキット	プール		第1スタジオ	第2スタジオ	B-サーキット	プール	
10:00				10:15-10:45 B-サーキット 30	4コース										
10:30-11:00	踏み台体操			10:30-10:45 いきいきダンベル 近藤 恭子	2コース	10:30-11:00 ボディステップ 30 山崎 麻衣				10:30-11:30 ZUMBA 畑山 直美					10:00-12:15
11:00															
11:15-12:00	初級エアロ 白砂 香					11:15-12:00 初級エアロ 白砂 香		11:00-11:30 ウォーク&ジョブ 近藤 恭子	2コース	11:45-12:30 ボディパイプ 45 高田 教生		11:30-12:00 B-サーキット 30	11:00-12:05		大人会員 利用不可
12:00															
12:15-13:00	ボディパイプ 45 音藤 多聞					12:15-12:45 ボディバンブ 30 音藤 多聞		11:35-12:05 ウォーク&ジョブ 近藤 恭子	4コース	12:45-13:30 初級エアロ 小林 千鶴		12:30-13:00 B-サーキット 30	12:05-13:00		12:30-13:45
13:00															
13:15-14:00	中級エアロ 濁川 久美子					13:00-14:00 ヨガ 岡 高子				13:30-18:45 スイミング スクール					13:30-14:45
14:00															
14:15-15:00	ボディケア 濁川 久美子														
15:00															
15:15-16:00						15:15-16:00 4コース									
16:00															
16:00-18:45						16:00-18:45 スイミング スクール									
18:00															
18:00-19:00						18:00-19:00 空手教室 (子供)									
19:00															
18:45-19:30	初級エアロ 小林 千鶴					18:30-20:00 選手コース		18:35-19:05 B-サーキット 30		15:30-16:30 ボディジャム 60 池田 浩之		15:30-16:00 B-サーキット 30	14:30-15:00 ボディバンブ 45 音藤 多聞		14:30-16:10
20:00															
19:45-20:30	ボディジャム 45 池田 浩之					19:15-20:00 初級エアロ 小林 千鶴									
21:00															
20:45-21:30	ボディコンバット 45 小林 千鶴					20:00-20:30 背泳ぎ 矢吹 加奈子									
22:00															
21:45-22:30	中級エアロ 白砂 香					20:35-21:05 ウォーク&ジョブ 矢吹 加奈子									
23:00															

**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、予めご了承下さい。
- ★ 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・ピアスなど）は外してからご利用下さい。
- ★ 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下さい。
- ★ 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、予めご了承下さい。
- ★ フリー利用する際、コース内は右側をご利用ください。

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。
- ◆ のついている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。