

ビックネス新井 タイムスケジュール

[2009年7月~9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 二井 弥生	4コース					10:00~11:00				10:15~11:05	
11:00	NEW 10:30~11:30 リトモス 瀧川 久美子			10:35~11:05 プールでシェイプ 二井 弥生	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		10:30~11:00 B-サーキット30		11:00~11:30 ウォーク&ジョグ 武田 和美	10:30~11:15 中級エアロ 白砂 香		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	
12:00	11:45~12:30 初級ステップ 白砂 香	11:45~12:30 ボディケア 瀧川 久美子		11:05~11:45 ベビースイミング 1コースのみ フリー遊泳可	11:45~13:30	11:45~12:45 社交ダンス ダンススタジオ クニール		11:15~11:30 お腹がんばれ		11:35~12:05 アクアダンベル体操 武田 和美	11:30~12:00 ボディパンプ30 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	
13:00	12:45~13:15 ボディパンプ30 近藤 恭子	12:45~13:15 踏み台体操		11:45~13:30	4コース	13:00~14:00 ラテンエアロ/ サルサダンス 畑山 直美		12:20~12:50 B-サーキット30		12:05~13:30	12:15~13:00 ルーシーダットン45 嶋田 加奈子			11:45~13:15	
14:00	13:30~14:15 初級エアロ 瀧川 久美子	13:25~13:40 お腹がんばれ	13:50~14:20 B-サーキット30	13:30~14:00 ダンベルエアロ 近藤 恭子	13:30~15:10	13:15~14:00 マットピラティス45 嶋田 加奈子		13:30~14:00 おまかせスイム 武田 和美		13:30~15:10	13:15~14:15 リトモス 瀧川 久美子		13:15~13:45 B-サーキット30	13:15~13:45 ウォーターエアロ 石橋 理理	
15:00	14:30~15:30 ボディパイプ テック&45 斉藤 多間			14:05~14:35 プールで歩こう 武田 和美	2コース	14:15~15:15 ボディパイプ テック&45 高田 教生		14:05~14:35 ウォーターエアロ 石橋 理理		14:05~14:35 ウォーターエアロ 石橋 理理	14:30~15:15 ボディケア 瀧川 久美子			13:50~14:05 うきうきダンベル 武田 和美	
16:00				14:40~15:10 クロール・背泳ぎ 武田 和美	4コース			14:40~15:10 ウォーク&ジョグ 池田 浩之		15:10~16:00				14:10~14:25 エンジョイプール 武田 和美	
17:00				15:10~16:00	4コース					16:00~18:45				14:30~15:00 おまかせスイム 武田 和美	
18:00				16:00~19:45 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 B-サーキット (子供)				15:00~16:00	
19:00	18:30~19:30 ZUMBA 畑山 直美			17:30~18:30 ジュニア B-サーキット (子供)	大人会員 利用不可	17:30~18:30 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)		18:30~20:00 選手コース	17:45~19:30 ジュニアダンス (子供)			16:00~18:45 スイミング スクール	
20:00	19:45~20:30 ボディパンプ45 池田 浩之	19:40~19:55 お腹がんばれ	19:00~19:30 B-サーキット30	18:45~19:15 ボディコンバット30 小林 千鶴	18:30~20:00 選手コース	18:40~19:25 マットピラティス45 嶋田 加奈子		18:45~19:15 B-サーキット30		18:45~22:20			18:30~20:00 選手コース	18:45~22:00	
21:00	20:45~21:30 ボディコンバット45 坂口 英明	20:05~20:35 やさしいエアロ		19:30~20:30 中級エアロ60 白砂 香	19:45~22:00	19:35~20:05 ボクシングシェイプ		20:00~20:30 平泳ぎ 矢吹 加奈子		19:15~19:30 ボディジャムテクニック	19:45~20:30 ボディジャム+45 池田 浩之		19:00~19:30 B-サーキット30	20:00~20:30 バタフライ 矢吹 加奈子	
22:00	21:45~22:30 ボディステップ テック&30 山崎 麻衣	20:45~21:00 ダンベル体操	21:05~21:35 B-サーキット30	20:35~21:05 クロール 矢吹 加奈子	20:45~21:15 ボディパンプ30 池田 浩之	20:15~20:30 ダンベル体操		20:35~21:05 プールで走ろう 矢吹 加奈子		20:00~20:30 ボクシングシェイプ B-サーキット30	20:45~21:30 初級エアロ/ 中級ステップ 白砂 香		20:00~20:30 B-サーキット30	20:35~21:05 うきうきダンベル30 矢吹 加奈子	
23:00				21:10~21:40 ウォーク&ジョグ 矢吹 加奈子	2コース	21:30~22:30 ボディジャム+ テック&45 小林 千鶴		21:10~21:25 うきうきダンベル 斉藤 多間		20:40~21:10 踏み台体操	21:45~22:30 ボディコンバット45 五反田 剛		21:20~21:35 お腹がんばれ	21:10~21:40 ウォーク&ジョグ 坂口 英明	
				21:45~22:00 うきうきダンベル 矢吹 加奈子	4コース			21:30~21:45 エンジョイプール 高田 教生		21:45~22:15 B-サーキット30			21:45~22:00 エンジョイプール 坂口 英明	22:00~22:45	
				22:00~22:45	4コース			21:50~22:20 おまかせスイム 矢吹 加奈子		22:20~22:45				22:00~22:45	

日程は、館内掲示物をご覧ください。

日程は、館内掲示物をご覧ください。

ビックネス新井 タイムスケジュール

【2009年7月～9月】

	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					10:00～10:30 4コース					10:00～11:00 4コース				10:00～12:15	
10:30	NEW 10:30～11:30 ボディジャムレギュラー テック&45 小林 千鶴				10:30～11:55									10:30～11:30 スイミング スクール	
11:00		11:00～11:30 踏み台体操		10:30～10:45 うさぎダンベル 近藤 恭子	2コース	10:30～11:15 初級エアロ 白砂 香				11:00～11:30 アクアダナベル体操 近藤 恭子			11:00～12:05 ZUMBA 畑山 直美	大人会員 利用不可	
11:45	11:45～12:30 初級エアロ 白砂 香	11:40～11:55 お腹がんぼれ		10:50～11:20 ダンベルエアロ 近藤 恭子		11:30～12:00 ボディバンプ30 斉藤 多聞				11:35～12:05 ウォーターエアロ 近藤 恭子			11:45～12:45 ボディパイプ テック&45 高田 教生		
12:00				11:25～11:55 おまかせスイム 近藤 恭子	4コース	12:15～12:45 ボディコンバット30 坂口 英明				12:05～13:00 4コース			12:30～13:45 13:00～13:10 ボディコンバットテック 13:15～13:45 ボディコンバット30 池田 浩之	12:30～13:45 フレンズサークル 2コース フリー遊泳可	
12:45	12:45～13:45 ボディパイプ テック&45 高田 教生			12:05～12:35 B-サーキット30		13:00～14:00 ヨガ 岡 高子				13:00～18:45 スイミング スクール 大人会員 利用不可			13:00～13:30 B-サーキット30	13:45～14:30 4コース	
13:00				13:30～14:00 アクアダナベル体操 武田 和美	2コース								14:00～14:45 ボディバンプ45 斉藤 多聞	14:30～16:10 2コース	
14:00	14:00～14:45 中級エアロ 瀧川 久美子			14:05～14:35 ウォーターエアロ 近藤 恭子									15:00～16:00 ボディジャム+60 池田&小林	15:00～16:10 2コース	
14:40				14:40～14:55 エンジョイプール 近藤 恭子										15:20～16:05 ウォーターエアロ45 近藤 恭子	
15:00				15:00～15:30 おまかせスイム 武田 和美	4コース										
16:00				15:30～16:00 4コース	スイミング スクール										
18:00				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)								4コース	
18:45	18:45～19:15 ボディバンプ30 清水 優希			18:30～20:00 選手コース											
19:00				18:45～22:00											
19:30	19:30～20:15 初級エアロ 白砂 香			18:35～19:05 B-サーキット30											
20:00				19:15～20:00 ボディジャム レギュラー45 小林 千鶴											
20:30	20:30～21:30 ボディコンバット60 池田 浩之	20:30～21:00 ボクシングシェイプ		20:00～20:30 青泳ぎ 矢吹 加奈子	2コース	20:15～21:00 ボディステップ テック&30 山崎 麻衣									
21:00				20:35～21:05 プールで歩こう 矢吹 加奈子											
21:45	21:45～22:30 コンビネーション エアロ45 白砂 香	21:15～21:30 お腹がんぼれ		21:10～21:40 アクアダナベル体操 矢吹 加奈子	4コース										
22:00				21:45～22:00 エンジョイプール 斉藤 多聞											
23:00				22:00～22:45											

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。