

ビックネス新井 タイムスケジュール

【2010年1月～3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					4コース					10:00~11:00				4コース	
10:30~11:30	初級エアロ60 ～ステップアップ～ 白砂 香		10:15~10:45 ウォーク&ジョグ 二井 跡生	10:15~11:05	10:30~11:30		10:30~11:00 B-サーキット30		4コース	10:30~11:15 ZUMBA 畑山 直美		10:30~11:00 B-サーキット30	10:15~10:30 うきうきダンベル 近藤 義子	10:15~11:05	
11:00		11:00~11:30 B-サーキット30	10:50~11:05 うきうきダンベル 二井 跡生	2コース	かんたんパワーヨガ アンダーソン 幸子	11:05~11:35 踏み台体操		11:00~11:30 プールでシェイプ 武田 和美	11:00~12:05				10:35~11:05 ウォーターエアロ 近藤 義子	2コース	
11:45~12:30	ポディバンプ テック&35 近藤 義子	12:00~12:30 踏み台体操		11:05~11:45 ペーシスイミング 1コースのみ フリー遊泳可	11:45~12:30 初級エアロ 白砂 香	11:45~12:00 お腹がんばれ		11:35~12:05 プールで歩こう 武田 和美	2コース	11:30~12:15 初級ステップ 白砂 香		11:30~12:00 B-サーキット30	11:05~11:45 ペーシスイミング 1コースのみ フリー遊泳可	11:05~11:45	
12:45~13:15	やさしいエアロ	12:45~13:00 お腹がんばれ		11:45~13:15	12:45~13:45 ラテンエアロ/ サルサダンス 畑山 直美		12:15~12:45 B-サーキット30		12:05~13:30	12:30~13:00 ポディバンプ30 近藤 義子			11:45~13:15	4コース	
13:30	13:30~14:30 ポディバンプ テック&45 斉藤 多間		13:15~13:45 ダンベルエアロ 近藤 義子	13:15~14:55	14:00~15:00 ポディバンプ テック&45 高田 教生	13:00~13:45 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	13:15~14:00 中級エアロ 白砂 香			13:15~14:40 ウォーターエアロ 石橋 理理	13:15~14:40	
14:00		13:30~14:00 B-サーキット30	13:50~14:20 ウォーク&ジョグ 武田 和美	2コース				14:05~14:35 ウォーターエアロ 石橋 理理	2コース	14:15~14:45 ポールストレッチ			13:50~14:20 アクアダンベル体操 武田 和美	2コース	
14:45~15:45	リトモス 濁川 久美子		14:25~14:55 おまかせスイム 武田 和美	14:55~16:00				14:40~15:10 ウォーク&ジョグ 池田 浩之					14:25~14:40 エンジョイプール 武田 和美	14:40~16:00	
16:00				16:00~19:45					15:10~16:00					16:00~18:45	
17:00				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				大人会員 利用不可	
18:00		17:30~18:30 ジュニア B-サーキット (子供)			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)		17:45~19:30 ジュニアダンス (子供)					
19:00	19:00~19:30 ポディバンプ30 池田 浩之		19:00~19:30 B-サーキット30		18:45~18:55 ポディコンバットテクニク 小林 千鶴	18:45~19:30 マットピラティス45 嶋田 加奈子		18:30~20:00 選手コース	18:30~20:00			19:15~19:45 B-サーキット30	18:30~20:00 選手コース	18:30~20:00	
19:45~20:30	ポディコンバット45 坂口 英明	20:00~20:30 踏み台体操		18:30~20:00 選手コース	19:45~20:15 ポディバンプ30 池田 浩之	19:45~20:15 踏み台体操		18:45~22:20		19:45~20:30 リトモス45 濁川 久美子		20:00~20:30 ポクシングシェイプ	19:45~20:30 プールでシェイプ 矢吹 加奈子	19:45~20:30	
20:45~21:30	ポディステップ テック&30 山崎 麻衣	20:45~21:00 お腹がんばれ	20:35~21:05 クロール 矢吹 加奈子	20:30~21:30 コンビネーション エアロ60 白砂 香	20:30~21:00 ポクシングシェイプ			20:00~20:30 青泳ぎ 矢吹 加奈子	2コース	20:45~21:30 中級エアロ 白砂 香		20:40~21:10 踏み台体操	20:35~20:50 エンジョイプール 池田 浩之	2コース	
21:45~22:30	ポディバンプ45 斉藤 多間		21:10~21:25 エンジョイプール 坂口 英明	2コース	21:15~21:30 ポディジャムテクニク			20:55~21:25 ウォーク&ジョグ 池田 浩之	21:10~21:40 B-サーキット30	21:20~21:35 ダンベル体操		21:20~21:35	20:55~21:25 アクアダンベル体操 坂口 英明	21:20~21:35	
22:00		21:45~22:15 B-サーキット30	21:30~22:00 プールで走ろう 矢吹 加奈子	22:00~22:45	21:45~22:30 ポディジャム+45 小林 千鶴			21:30~22:00 ウォーターエアロ 石橋 理理		21:45~22:30 ポディコンバット45 池田 浩之		21:45~22:15 B-サーキット30	21:30~22:00 ハタフライ 矢吹 加奈子	21:30~22:00	
22:00				4コース				22:05~22:20 エンジョイプール 斉藤 多間	22:20~22:45				22:05~22:35 平泳ぎ 矢吹 加奈子	22:35~22:45	
23:00									4コース					4コース	

日程は、館内掲示物をご覧ください。

金曜日				フリー利用	土曜日				フリー利用	日曜日				フリー利用
第1スタジオ	第2スタジオ	B-サーキット	プール	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	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	コース数
				10:00~11:00					10:00~11:00					10:00~12:15
		10:15~10:45 B-サーキット30		4コース					4コース					10:30~11:30
10:30~11:30 社交ダンス ダンススタジオ クニール	11:00~11:30 踏み台体操		11:00~11:30 ダンベルエアロ 近藤 恭子	11:00~12:05	10:45~11:30 初級エアロ 白砂 香			11:00~11:30 ウォーク&ジョグ 近藤 恭子	11:00~12:05	ZUMBA 畑山 直美				大人会員 利用不可
			11:35~12:05 おまかせスイム 近藤 恭子	2コース				11:35~12:05 ダンベルエアロ 近藤 恭子	2コース					
11:45~12:30 中級エアロ 白砂 香	11:45~12:00 ダンベル体操			12:05~13:30	11:45~12:15 ボディバンプ30 小林 千鶴				12:05~13:00	11:45~12:45 ボディパイプ テック&45 高田 教生				
	12:15~12:30 お腹がんばれ				12:30~13:00 ボディコンバット30 坂口 英明		12:30~13:00 B-サーキット30		4コース					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
12:45~13:45 ボディジャム テック&45 小林 千鶴		12:45~13:15 B-サーキット30		4コース					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 ボディコンバット30 坂口 英明		13:00~13:30 B-サーキット30		13:45~14:45 4コース
			13:30~13:45 うきうきダンベル 近藤 恭子	13:30~15:15	13:15~14:15 ヨガ 岡 高子									
14:00~14:45 初級エアロ 瀧川 久美子		14:00~14:30 B-サーキット30	13:50~14:20 ウォーターエアロ 近藤 恭子	2コース						13:45~14:30 ボディバンプ45 斉藤 多聞				
			14:25~14:55 アクアダンベル体操 武田 和美							14:45~15:00 ボディジャムテクニック		14:45~15:15 B-サーキット30	14:45~15:15 アクアダンベル体操 近藤 恭子	14:45~15:50 2コース
15:00~15:45 ボディケア 瀧川 久美子			15:00~15:15 エンジョイプール 武田 和美	15:15~16:00 4コース						15:05~16:05 ボディジャム+60 池田&小林			15:20~15:50 ウォーターエアロ 近藤 恭子	15:50~17:45 4コース
				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)									
18:30~19:30 ベルヴィス・フロー 畑山 直美	19:15~19:30 お腹がんばれ	19:00~19:30 B-サーキット30		18:30~20:00 選手コース	18:45~19:00 ボディステップ30 山崎 麻衣		18:35~19:05 B-サーキット30		18:30~20:00 選手コース					
				18:45~22:00					18:45~20:00 2コース					
19:45~20:45 ボディジャム テック&45 池田 浩之	19:45~20:15 やさしいエアロ		20:15~20:45 おまかせスイム 斉藤 多聞	2コース	20:00~21:00 ボディジャム テック&45 小林 千鶴				20:00~21:15 4コース					
	20:25~20:40 ダンベル体操		20:50~21:05 うきうきダンベル 斉藤 多聞											
21:00~21:30 ボディコンバット30 小林 千鶴		21:00~21:30 B-サーキット30	21:10~21:40 アクアダンベル体操 高田 教生											
			21:45~22:00 エンジョイプール 高田 教生											
21:45~22:30 ボディバンプ45 斉藤 多聞				22:00~22:45 4コース										

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、お化粧品・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・シャグジー
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。