

ビックネス新井 タイムスケジュール

【2010年10月～12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 10:15～11:05			10:15～10:45 B-サーキット30		10:00～11:00				10:15～10:45 ダンベルエアロ 近藤 恭子	4コース 10:15～11:05
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	10:30～11:30 初級エアロ60 ～ステップアップ～ 白砂 香	NEW 11:00～11:30 踏み台昇降運動		11:00～11:30 プールで歩こう 武田 和美	4コース	10:30～11:30 かんたんパワーヨガ アンダーソン 幸子		11:15～11:30 ボディバイテクニク	10:30～11:00 B-サーキット30	2コース
11:30～12:30 ZUMBA 畑山 直美		12:00～12:30 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 フリー登録可 11:45～13:00	11:45～12:15 ボディステップ30 山崎 麻衣	11:40～11:55 お腹がんばれ		11:35～12:05 プールで走ろう 武田 和美	2コース	11:45～12:30 ボディバイブ45 斉藤 多聞			11:50～11:05 エンジョイプール 近藤 恭子	11:05～11:45 ベビースイミング 1コースのみ フリー登録可 11:45～13:00
NEW 12:45～13:45 バレエレッスン 杉原 理恵	12:45～13:15 踏み台体操		13:00～13:30 ウォーターエアロ 近藤 恭子	4コース	12:30～13:15 中級エアロ 白砂 香	12:45～13:15 踏み台体操		12:05～12:35 B-サーキット30	4コース	NEW 12:45～13:15 ポルドブラ 瀬川 久美子		12:45～13:15 B-サーキット30	13:00～13:30 クロール 武田 和美	4コース
NEW 14:00～14:45 ダンスエアロ/ MEGA LATINO 斉藤 千景	13:30～13:45 お腹がんばれ	14:00～14:30 B-サーキット30	13:35～13:50 うきうきダンベル 近藤 恭子	2コース	13:30～14:30 ボディジャム テック&45 小林 千鶴	13:30～14:15 マットピラティス 嶋田 加奈子		13:15～13:45 ウォーク&ジョグ 坂口 英明	2コース	13:30～14:30 リトモス 瀬川 久美子	13:30～13:45 お腹がんばれ		13:35～14:05 ウォーク&ジョグ 武田 和美	2コース
15:00～15:45 初級エアロ 瀬川 久美子			13:55～14:25 武田 和美	14:30～15:00 おまかせスイム 武田 和美	NEW 14:45～15:30 ルーシーダットン 嶋田 加奈子		13:50～14:05 エンジョイプール 坂口 英明	14:10～14:40 アクアダンベル体操 高田 教生	2コース	14:45～15:30 中級エアロ 白砂 香	14:00～14:30 ボクシングシェイプ		14:10～14:40 ウォーターエアロ 石橋 理理	2コース
				15:00～16:00			14:30～15:00 B-サーキット30	14:45～15:15 ウォーターエアロ 石橋 理理	15:15～16:00	14:45～15:30 マットピラティス 嶋田 加奈子			14:45～15:00 エンジョイプール 池田 浩之	4コース
				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)					18:00～19:00 ジュニアダンス (子供)				
					18:45～19:15 ボディコンバット30 小林 千鶴	18:45～19:30 マットピラティス 嶋田 加奈子	18:45～19:15 B-サーキット30		18:30～20:00 選手コース	18:45～19:15 踏み台体操	18:45～19:15 踏み台体操			18:30～20:00 選手コース
					19:30～20:00 ボディバンプ30 池田 浩之	19:40～20:10 踏み台体操			18:45～19:45 1コース 19:45～22:00	19:15～20:15 ZUMBA 畑山 直美	19:25～20:10 マットピラティス 嶋田 加奈子	19:30～20:00 B-サーキット30		18:45～19:45 1コース 19:45～22:20
					20:15～21:15 コンビネーション エアロ60 白砂 香	20:25～20:55 ボクシングシェイプ		20:00～20:30 おまかせスイム 矢吹 加奈子	2コース	20:25～21:10 週替わりエアロ 白砂 香	20:20～20:50 ボクシングシェイプ			20:00～20:30 背泳ぎ 矢吹 加奈子
					21:10～21:40 クロール 矢吹 加奈子	21:05～21:20 お腹がんばれ		20:35～20:50 うきうきダンベル 矢吹 加奈子		21:25～21:55 ボディステップ30 山崎 麻衣	21:00～21:15 お腹がんばれ			20:35～20:50 うきうきダンベル 斉藤 多聞
					21:30～22:30 ボディジャム テック&45 池田 浩之		21:30～22:00 B-サーキット30	20:55～21:25 アクアダンベル体操 斉藤 多聞		22:05～22:35 ボディコンバット30 坂口 英明			20:55～21:10 エンジョイプール 高田 教生	2コース
								21:30～22:00 ウォーターエアロ 石橋 理理	22:00～22:45		21:15～21:45 ダンベルエアロ 近藤 恭子		21:50～22:20 クロール 矢吹 加奈子	4コース

トシューズをお持ちの方はご用意ください。レンタルシューズもご用意しております。

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。

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

【2010年10月～12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
10:30～11:15 初級エアロ 白砂 香		10:45～11:15 B-サーキット30		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	10:45～12:10	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
11:30～12:00 ボディパンプ30 小林 千鶴	11:25～11:40 チューブシェイプ NEW	11:50～12:05 おなかがんばれ	11:00～11:30 ウォーターエアロ 近藤 恭子	11:00～12:05	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				
12:15～13:15 ボディジャム+ テック&45 池田 浩之	12:15～12:45 踏み台体操	12:55～13:25 やさしいエアロ		12:05～13:30	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	12:10～13:00	12:45～13:45 週替わりレッスン 日程は、 館内掲示物を ご覧ください。		12:45～13:15 B-サーキット30		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
13:30～14:30 ZUMBA GOLD 畑山 直美		13:35～14:05 B-サーキット30	13:30～14:00 おまかせスイム 武田 和美	13:30～15:30	13:30～14:30 ラテンエアロ/ サルサダンス 畑山 直美				13:00～18:45	14:00～14:30 ボディコンバット30 坂口 英明			14:00～14:45 Aqua ZUMBA 畑山 直美	13:45～14:00 4コース
14:45～15:30 ポルドブラ45 瀧川 久美子			14:05～14:35 プールでシェイプ 武田 和美	2コース	14:45～15:45 ベルヴィス・フロー 畑山 直美				14:45～15:30 ボディパンプ45 斉藤 多聞				14:50～15:20 ダンベルエアロ 近藤 恭子	14:00～15:20 2コース
			14:40～15:10 ウォーターエアロ 近藤 恭子						17:00～18:00 ジュニア B-サーキット (子供)					15:20～17:45
			15:15～15:30 エンジョイプール 武田 和美	15:30～16:00 4コース					18:30～20:00 選手コース		15:45～16:00 ボディジャムテクニック			
18:45～18:55 ボディジャムテクニック				16:00～18:45	18:00～19:00 空手教室 (子供)				18:45～19:45 1コース		16:05～17:05 ボディジャム+60 池田 & 小林			
19:00～19:45 ボディジャム+45 小林 千鶴	19:00～19:45 マットピラティス	19:15～19:45 B-サーキット30		18:30～20:00 選手コース				19:30～20:00 B-サーキット30	19:45～20:00 2コース					
			20:00～20:30 ウォーク&ジョグ 斉藤 多聞	18:45～19:45 1コース	19:15～20:00 リトモス45 瀧川 久美子				20:00～21:15 4コース					
20:00～20:45 ボディコンバット45 池田 浩之	20:15～20:45 踏み台体操		20:35～21:05 プールでシェイプ 矢吹 加奈子	19:45～22:15	20:15～21:00 ボディステップ テック&30 山崎 麻衣									
21:00～21:30 ボディパンプ30 斉藤 多聞	20:55～21:10 チューブシェイプ NEW	21:20～21:35 おなかがんばれ	21:10～21:40 平泳ぎ 矢吹 加奈子	2コース										
21:45～22:30 中級エアロ 白砂 香		21:45～22:15 B-サーキット30	21:45～22:15 バタフライ 矢吹 加奈子	22:15～22:45 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。