

# 2020年 11月 タイムスケジュール

11月22日(日)ビッグラン創立33周年記念  
**無料開放デー**  
 ご家族・お友達お誘いあわせの上お越しください！！

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日
studio	swimming	studio	swimming	studio	swimming	studio	swimming	studio	swimming	studio	swimming	全館
9:00 Open	9:30 Open	9:00 Open	9:30 Open	9:00 Open	9:30 Open	9:00 Open	9:30 Open	9:00 Open	9:30 Open	10:00 Open	10:00 Open	10:00 Open
10:00~10:50 朝ヨガ 殿山		10:00~11:00 シェイプアップエアロ 金光	10:00~11:00 すばる幼稚園スイミング 使用制限	9:50~10:20 腰痛予防 高橋	10:00~11:00 すばる幼稚園スイミング 使用制限	10:00~11:00 ピラティス 湯上			10:00~11:00 すばる幼稚園スイミング 使用制限		10:10~11:10 児童スイミング 使用制限	フリー
11:00~11:40 チェアピクス 不定		11:15~11:45 柔軟体操 高橋	11:10~11:55 基本水泳 皇紀	10:30~11:30 エアロ 菅原		11:10~11:55 かんたんステップ 湯上	10:30~11:00 健康ウォーク小川 使用制限	11:15~12:00 かんたん水泳 高橋	11:15~12:00 椅子TAICH(タイチ) 小川			
		13:00~13:45 TAICHの基本 小川			12:50~14:00 すばる幼稚園スイミング 使用制限	13:20~13:50 Basicエアロ 高橋			13:20~13:50 チェアエクササイズ 高橋	12:50~14:00 すばる幼稚園スイミング 使用制限		
14:00~15:00 コンディショニング ヨガ 塩見	14:00~14:40 おまかせアクア 不定 使用制限	13:50~14:25 Happyエアロ 山口	14:00~14:45 アクアミット 高橋 使用制限	14:00~14:45 ストレッチヨガ 小川	14:00~14:45 スマイルアクア 山口	14:00~14:45 椅子TAICH(タイチ) 小川	14:00~14:40 誰でも泳げる3泳法 皇紀 使用制限	14:00~14:45 リフレッシュヨガ 山口	14:00~14:45 リズムアクア 金光		13:50~17:00 お風呂ジャグジープール 17:45まで	お風呂ジャグジープール 17:45まで
	17:30~19:00 競泳コース(育成・選手マスターズ) 殿山/皇紀	14:30~14:50 ソフトヨガ 山口	16:00~18:30 スイミングスクール 使用不可		15:20~16:20 幼児スイミング	15:20~16:20 幼児スイミング	16:00~18:30 スイミングスクール 使用不可		16:00~18:30 スイミングスクール 使用不可	16:30~17:15 キッズヨガ 使用不可		Closed 18:00
	19:10~20:00 4種目水泳 富田	19:00~19:45 ボクサーフィットネス 皇紀		17:20~18:55 キッズバレエ 使用不可	17:20~18:55 スイミングスクール 使用不可	16:30~19:00 キッズバレエ 使用不可	18:30~20:00 競泳コース(育成・選手マスターズ) 殿山/皇紀/高橋 使用制限		18:30~20:00 競泳コース(育成・選手マスターズ) 殿山/皇紀/高橋 使用制限	19:30~20:15 ズンバ KAORI		
		19:50~20:10 バランス大ボール 皇紀		19:30~20:10 Happyエアロ 山口	19:10~20:00 かんたん水泳 富田 使用制限	19:10~20:10 シェイプアップエアロ 金光				20:20~21:05 リラクソヨガ KAORI		
				20:15~20:35 リラクソヨガ 山口	20:10~20:40 ミットウォーキング 富田	20:10~20:25 リラクソストレッチ 金光						成人レッスン
お風呂・ジャグジー・プール21:45まで Closed 22:00		お風呂・ジャグジー・プール21:45まで Closed 22:00		お風呂・ジャグジー・プール21:45まで Closed 22:00		お風呂・ジャグジー・プール21:45まで Closed 22:00		お風呂・ジャグジー・プール21:45まで Closed 22:00		お風呂・ジャグジー・プール21:45まで Closed 22:00		

11月の  
休館日  
22日(日)  
~  
23日(月)

会員の皆様がお気持ちよくご利用いただくため、下記の事項を必ずご確認ください。また不明な点は遠慮なくフロントにお問合せください。

**プール利用について**

- ① レッスン中は使用制限があります
- ② レーン表示に従って使用してください
- ③ 体を拭き、2階に上がってください
- ④ フリー利用中の飛び込みは禁止です

**マシン利用について**

- ① 「ながらスマホ」は禁止です
- ② 使用後、消毒してください
- ③ ウェイトを下す時に大きい音をさせないようご注意ください

**スタジオレッスンについて**

- ① 団体利用は予約が必要で(2か月前から可)
- ② 10分以上遅れての参加はご遠慮ください(ケガ防止のため)

**休講・変更について**

- ① 2階スタジオ前に掲示します
- ② 連絡アプリで確認いただけます

※テニスコートは予約制です