

スポーツクラブ  
ビッグラン

2024年6月11日(火)からのタイムスケジュール



プールコース  
使用制限  
使用不可

\*スタジオの団体利用は予約が必要となります。  
\*テニスコートは完全予約制です

初心者対応レッスン

時間	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
	9:30~	9:00~	9:30~	9:00~	9:30~	9:00~	9:30~	9:00~				
10	常金丸小学校 すばる幼稚園	10:00~11:00 シェイプアップエアロ 金光亜紀	10:00~ すばる幼稚園	10:00~11:00 シェイプアップエアロ 菅原優子	有磨・常金丸小学校 すばる幼稚園	10:00~10:30 チェア体操 高橋直樹 10:35~11:05 くらくらトレーニング 瀬尾真之	10:00~ すばる幼稚園	10:00~11:00 からだ・こころフィット 殿山恭代	10:10~ 11:10 幼児児童スイミングスクール	10:00~ 10:00~	終日フリー利用	
11	常金丸小学校	11:05~11:35 柔軟体操 金光亜紀		11:15~11:45 腰痛予防 猪原光稀	常金丸小学校		11:10~11:40 水中サーキット 瀬尾真之	11:10~11:40 ボクササイズ 殿山皇紀				
12	11:45~12:25 チャレンジスイム 猪原光稀						11:45~12:15 平泳ぎバタフライ 高橋直樹					
13		13:40~14:25 ズンバ	13:00~ 14:00 すばる幼稚園		13:30~ 14:10 初級水泳 猪原光稀	有磨小学校	13:00~ 14:00 すばる幼稚園	13:20~13:50 チェアピクス 高橋直樹				
14	14:00~14:40 アクアニング 西岡しのぶ	14:30~15:00 Sストレッチ 瀬尾真之	14:00~14:45 ウォーキング&リズムアクア 高橋直樹	14:00~14:30 Fanエアロ 菅原優子	14:00~14:45 コアウェイブ 金光亜紀		14:00~14:45 ウォーキング&リズムアクア 金光亜紀	14:00~14:45 ヨガ YUZUKI	13:50~17:00 幼児・児童スイミングスクール 成人使用不可			
15			15:20~ 16:20 幼児スイミング		15:00~ 16:00 幼児スイミング							
16	16:00~18:30 幼児・児童スイミングスクール	16:00~18:00 幼児・児童キッズダンス 成人使用不可	16:00~18:30 幼児・児童スイミングスクール		16:00~18:30 幼児・児童スイミングスクール	16:00~19:00 幼児・児童バレエスクール	16:00~18:30 幼児・児童スイミングスクール					
17												
18	成人使用不可	成人使用不可	成人使用不可		成人使用不可	成人使用不可	成人使用不可		17:30~18:15 水泳教室 福田龍聖	18:00~18:45 ズンバ KAORI	17:45まで	18:00開館
19	18:30~20:30 選手・育成コース マスターズ	19:30~20:00 fanエアロ 中間勝也	18:30~20:00 選手コース マスターズ	19:30~20:00 筋力&ストレッチ 平田絵美	18:30~20:30 選手・育成コース マスターズ		18:30~20:30 選手・育成コース マスターズ	18:45~19:30 リラックス ヨガ KAORI				
20	殿山皇紀 高橋直樹		19:30~20:00 水泳教室 福田龍聖		殿山皇紀 高橋直樹	19:30~20:30 シェイプアップ エアロ 金光亜紀	殿山皇紀 高橋直樹	19:30~20:15 おまかせダンス 湯上昌哉	19:45まで			
21			20:10~20:40 ウォーキング 福田龍聖		20:35~20:50 Rストレッチ 金光亜紀		20:20~20:50 夜のヨガ 湯上昌哉		20:00開館			
22	21:45まで		21:45まで		21:45まで		21:45まで					
	22:00開館		22:00開館		22:00開館		22:00開館					

**6月の休館日**  
毎週月曜日  
3日、10日、17日、24日  
第5日曜日  
30日

**休講・変更の連絡**  
①館内に掲示いたします  
②連絡アプリでお知らせいたします  
③ラインでご連絡致します  
※連絡アプリ、ラインの取得は受付  
にお申し出ください

**スタジオ・ジム**  
①機器使用中のスマホはご遠慮下さい  
②お電話をする際はスタジオ・ジムから  
出ていただくようお願いいたします。

**プール**  
①表示に従いご利用下さい  
②パドル・フィンの使用は受付で  
許可を取ってください  
③幼児スイミング・競泳コースは  
通告なく変更することがあります

**6月11日(火)~7月18日(木)**  
**小学校の水泳授業が始まりました。**  
レッスンの時間変更等がございますのでご  
協力をお願いいたします。  
※尚、月曜日も小学校の水泳授業があり開  
館していますが、会員様はご利用できませ  
んのでお間違いのないようお願いいたしま  
す。