

スポーツクラブ
ビッグラン

2024年7月18日(木)まで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

7月の休館日
毎週月曜日
フリーオープン
なし

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

7月18日(木)まで
小学校の水泳授業があります。
コース制限が引き続きあり、ご迷惑をおか
けいたしますがよろしく願いいたします
※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。

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	有徳・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	10:00~ すばる幼稚園	10:00~11:00 幼児・児童スイミングスクール		
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	有徳小学校		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	10:10~ 11:10			
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		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	有徳小学校	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			
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	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	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					
18	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		17:30~18:15 水泳教室 福田龍聖	18:00~18:45 ズンバ KAORI		
19			19:30~20:00 fanエアロ 中間勝也			19:30~20:30 シェイプアップ エアロ 金光亜紀		19:30~20:15 おまかせダンス 湯上昌哉		18:45~19:30 リラククス ヨガ KAORI		
20	殿山皇紀 高橋直樹		20:10~20:40 ウォーキング 福田龍聖		殿山皇紀 高橋直樹	20:35~20:50 Rストレッチ 金光亜紀	殿山皇紀 高橋直樹	20:20~20:50 夜のヨガ 湯上昌哉				
21									19:45まで			
22	21:45まで 22:00閉館		21:45まで 22:00閉館		21:45まで 22:00閉館		21:45まで 22:00閉館		20:00閉館			

7月5日
休講

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

18:45~19:30
リラククス
ヨガ
KAORI

19:45まで

20:00閉館