

水曜日				TIME	金曜日			
スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ		スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ
			フリータイム 9:00~9:45	9:00				
		アクアウォーキング 10:00~10:30 山田(聖沙)	ピンポン フリータイム	10:00		枚方市 介護予防教室 9:30~10:30 ※ご登録の方のみ 受講いただけます		ソフトバレー フリータイム
パレトン 10:30~11:20 奥山(¥)	初中級エアロピクス 10:30~11:30 山本(¥)	チャレンジマスターズ 10:45~11:15 岡田	10:00~11:30	11:00	ヨガ 10:10~11:00 高野(¥)		アクアピクス 10:30~11:00 新田	9:40~11:10
姿勢プラス 11:45~12:25 芦田	ダンスエアロ 11:50~12:30 山本	中級クロール 11:30~12:00 岡田	バドミントン初級 12:00~12:30	12:00	枚方市 介護予防教室 11:00~12:00 ※ご登録の方のみ 受講いただけます		はじめてスイミング 11:15~11:45 山田(聖沙)	ショートテニス フリータイム
		中級ハダプライ 12:15~12:45 岡田	バドミントン フリータイム	13:00	ZUMBA & 背骨コンディショニング 11:40~12:50 新田(¥)		初級クロール 12:00~12:30 山田(聖沙)	11:30~13:00
ストリートダンス 13:00~14:00 RUI(¥)	成人スクール 快活・ 楽楽倶楽部 13:00~14:00 ※有料	アクアピクス 13:00~13:30 村井	12:30~14:00	14:00	初級エアロピクス 13:10~13:50 菱沼		初級平泳ぎ 12:45~13:15 薄井	
		プライベートレッスン 13:45~14:15 薄井 ※有料		15:00	太極拳 14:10~15:10 熊本(¥)	成人スクール 快活・ 楽楽倶楽部 13:45~14:45 ※有料	セミプライベート 13:30~14:00 薄井 ※有料	ピンポン フリータイム
初級エアロピクス 14:30~15:00 村井	ワイルドアタック 15:20~15:50 村井			16:00	初級エアロピクス 15:30~16:10 池田	プライベートレッスン 14:15~14:45 山田(聖沙) ※有料		13:30~15:00
柔軟体操 16:10~16:40 結城		クラブ会員様 3~5コース 利用できます	クラブ会員様 ご利用 できません	17:00		姿勢プラス 16:15~16:45 結城	クラブ会員様 3~5コース 利用できます	クラブ会員様 ご利用 できません
		ジュニア スイミング 15:00~19:00	ジュニア 体育教室 15:00~19:20	18:00			ジュニア スイミング 15:00~19:00	ジュニア 体育教室 15:00~19:20
				19:00				
	ヨガ 19:15~20:15 今村(¥)	マスターズ(メドレー) 19:30~20:15 薄井(¥)		20:00	ヨガ 19:20~20:00 永井			
SALSATION® DEMOLESSION 20:00~21:00 CHIKA(¥)	初級ピラティス 20:30~21:00 今村		ショートテニス フリータイム 20:00~21:30	21:00				バスケットボール フリータイム 20:00~21:30
				22:00				

土曜日				TIME	日曜日			
スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ		スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ
			フリータイム 9:00~9:45	9:00				フリータイム 9:00~9:45
				10:00	ヨガ 9:30~10:30 桐野(¥)			ショートテニス フリータイム
パレトン 10:10~11:00 奥山(¥)		クラブ会員様 3~5コース 利用できます	ピンポン フリータイム A 10:00~11:30	11:00		初級エアロピクス 10:50~11:20 桐野	クラブ会員様 3~5コース 利用できます	10:00~11:30
初級エアロボード 11:20~11:50 村井		ジュニア スイミング 9:15~15:00	ピンポンフリータイムB 11:30~12:00	12:00	初中級エアロボード 12:00~12:40 長尾		ジュニア スイミング	ピンポン フリータイム
初中級エアロピクス 12:10~13:10 長尾(¥)			バドミントン フリータイム 12:30~14:00	13:00		タンベル体操 12:40~13:10 結城	ベビー スイミング 9:15~14:30	12:00~13:30
				14:00	ZUMBA 13:15~14:15 田城(¥)			
ヨガ 13:30~14:30 船山(¥)				15:00	初級エアロピクス 14:30~15:10 田村	成人スクール ストリートダンス 14:30~15:45 田城 ※有料	マスターズ 14:45~15:45 薄井(¥)	スポーツ バドミントン フリータイム 14:00~16:00
トレーニングタイム 14:45~15:15 喜多			フリータイム 14:30~15:15	16:00	姿勢プラス 15:30~16:00 結城			
柔軟体操 15:45~16:15 喜多(寛)		マスターズ 15:30~16:00 薄井	フリータイム 15:30~16:15	17:00				
			フリータイム 16:30~17:15	18:00				
			フリータイム 17:30~18:15	19:00				
			フットサル フリータイム 19:00~20:15	20:00				
				21:00				
				22:00				

姿勢&スポーツクラブ ビッグ・エスくずは
 〒573-1118
 枚方市楠葉並木2丁目30番1-101
 くずはタワーシティ内
 ◎営業時間◎ 平日:9:00~22:00
 土曜:9:00~21:00
 日祝:9:00~17:00
 ◎休館日◎ 毎週木曜日・夏期・年末年始
 ※気象災害(暴風雨・積雪等)や震災の場合、
 臨時休館となる場合があります。