

# 特別プログラム4月～

# スポーツアカデミーソシア タイムスケジュール

| 時間    | 月   | 火                                 | 水   | 木                                   | 金                                    | 土                                      | 日                        |
|-------|---|-----------------------------------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|--|--------------------------|
|       | スタジオ                                      | スタジオ                              | スタジオ                                      | スタジオ                                | スタジオ                                 | スタジオ                                   | スタジオ                     |
| 9:30  |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 10:00 | ★ エアロ&筋力向上エクササイズ 10:15~10:45 佐藤(久)        | 予防改善運動 10:15~11:00 HIROKO         | LES MILLS SH'BAM 10:30~11:00              | エアロピクス初級 10:15~10:45 佐藤(久)          | 姿勢改善エクササイズ 10:15~10:45 桐木            | 親子 9:45~10:15 (ジュニア) 学童(AM) 9:30~10:40 | ジュニア選手 10:00~11:15 一般遊泳可 |
| 10:15 | 水中運動 10:10~10:40 小島                       |                                   | 水中運動 10:10~10:50 市川                       | 中級スイム 10:15~10:55 宮崎                | ★ 水中運動 10:20~10:50 長澤                | 親子 10:15~10:45                         |                          |
| 11:00 | ★ エアロ&筋力向上エクササイズ 11:05~11:35 佐藤(久)        | 上級スイム 10:45~11:25 盛               | ★ ヨガ(姿勢改善) <4月~9月限定> 11:20~12:05 笹村       | エアロ&コアヨガ 11:05~11:35 佐藤(久)          | ヘルシーピクス 11:05~11:35 桐木               | LES MILLS SH'BAM 10:25~10:55           |                          |
| 11:05 | 親子 10:55~11:25 アレキサンダー(有料) 10:55~11:40 小島 |                                   | 幼児外部指導 11:00~12:00                        | 幼児外部指導 11:00~12:00                  |                                      | LES MILLS BODYCOMBAT 11:15~11:45       |                          |
| 11:25 | 親子 11:25~11:55                            | LES MILLS SH'BAM 11:20~11:50      |   |                                     |                                      | 中級スイム 11:30~12:10 宮崎                   |                          |
| 12:00 | LES MILLS SH'BAM 11:55~12:25              | 予防改善運動 12:00~12:30 渡辺             | 中級スイム 12:05~12:45 宮崎                      | LES MILLS SH'BAM 11:55~12:25        | トレーニング(有料) 12:00~12:45 近藤            | 上級スイム 12:00~12:40 宮崎                   |                          |
| 12:05 | 初級スイム 12:15~12:55 近藤                      |                                   |   |                                     |                                      | LES MILLS SH'BAM 12:05~12:35           |                          |
| 12:10 |   | LES MILLS BODYBALANCE 12:10~12:40 |   |                                     |                                      |  |                          |
| 12:25 |   | 初級スイム 12:45~13:25 門間              | LES MILLS SH'BAM 12:25~12:55              |                                     |                                      |  |                          |
| 12:45 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 13:00 | ★ エアロ&筋力向上エクササイズ 13:20~13:50              | 中級スイム 13:15~13:55 門間              | ★ LES MILLS BODYBALANCE 13:15~13:35       | ★ LES MILLS BODYBALANCE 12:45~13:15 | ★ 水中運動 13:00~13:40 市川                | ★ 初心スイム 13:00~13:30 宮崎                 | ★ 水中運動 12:30~13:00 渡辺    |
| 13:05 |   |                                   | 初心スイム 13:30~14:00 近藤                      | ★ LES MILLS CORE 13:35~13:50        |                                      |  |                          |
| 13:15 |   |                                   | シノーミング(有料) 14:00~15:00 絹川                 | ★ LES MILLS BODYBALANCE 14:10~14:40 |                                      |  |                          |
| 13:20 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 13:35 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 14:00 | ★ LES MILLS CORE 14:10~14:25              |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 14:10 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 14:25 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 15:00 | (ジュニア) 幼児 15:00~15:45                     | (ジュニア) 幼児 15:00~15:45             | (ジュニア) 幼児 15:00~15:45                     | (ジュニア) 幼児 15:00~15:45               | 親子 14:30~15:00 (ジュニア) 幼児 15:00~15:45 | キッズストリート(有料) 14:30~16:00 TAKUICHIRO    |                          |
| 15:05 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 16:00 | ジュニアクラシックバレエ(有料) 16:00~17:00              | (ジュニア) 学童(JA) 16:00~17:10         | キッズストリート(有料) 小・中学生 16:05~17:05 TAKUICHIRO | (ジュニア) 学童(JA) 16:00~17:10           | ジュニアクラシックバレエ(有料) 16:30~18:00         | (ジュニア) 学童(JA) 16:00~17:10              |                          |
| 16:05 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 16:10 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 16:15 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 16:20 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 16:25 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 16:30 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 16:35 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 16:40 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 16:45 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 16:50 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 16:55 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 17:00 | ジュニアクラシックバレエ(有料) 17:00~18:10              | (ジュニア) 学童(JB) 17:00~18:10         | キッズストリート(有料) 小・中学生 17:35~18:35 TAKUICHIRO | (ジュニア) 学童(JB) 17:00~18:10           | ★ LES MILLS BODYBALANCE 17:30~18:00  | (ジュニア) 学童(JB) 17:00~18:10              |                          |
| 17:05 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 17:10 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 17:15 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 17:20 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 17:25 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 17:30 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 17:35 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 17:40 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 17:45 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 17:50 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 17:55 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 18:00 | タップダンス初級(有料) 18:00~18:45 鈴木               | 選手 18:00~19:25                    | 選手 18:00~19:25                            | 選手 18:00~19:25                      | ★ LES MILLS SH'BAM 18:45~19:15       | 選手 18:00~19:25                         |                          |
| 18:05 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 18:10 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 18:15 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 18:20 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 18:25 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 18:30 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 18:35 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 18:40 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 18:45 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 18:50 | LES MILLS CORE 18:50~19:05                | タップダンス中級(有料) 18:45~19:45 鈴木       | ★ LES MILLS BODYCOMBAT 18:55~19:25        | ★ LES MILLS SH'BAM 18:45~19:15      | ★ LES MILLS CORE 18:45~19:00         | ★ LES MILLS SH'BAM 19:20~19:50         |                          |
| 18:55 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 19:00 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 19:05 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 19:10 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 19:15 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 19:20 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 19:25 | ★ LES MILLS SH'BAM 19:25~19:55            | 水中運動 19:30~20:10 市川               | ★ LES MILLS BODYBALANCE 19:45~20:05       | ★ LES MILLS BODYCOMBAT 19:35~20:05  | ★ LES MILLS SH'BAM 19:20~19:50       | ★ 水中運動(第1・3) 19:30~20:00 長澤            |                          |
| 19:30 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 19:35 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 19:40 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 19:45 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 19:50 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 20:00 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 20:05 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 20:10 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 20:15 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 20:20 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 20:25 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 20:30 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 20:35 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 20:40 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 20:45 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 20:50 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 20:55 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |
| 21:00 |   |                                   |   |                                     |                                      |  |                          |

**スタジオ定員【20名】** ★マークは、時間・内容・担当が変更になったクラスです。  
 参加方法 受付前に入場整理券を配布させていただきます。レッスン開始35分前より(10:15開始のレッスンはオープン整列時に配布致します)十分な間隔をあけるため定員制となります。

**プールレッスン定員【①スイムレッスン 12名(1レーン)24名(2レーン)36名(3レーン)②水中運動52名(4レーン解放時)39名(3レーン解放時)】**  
 参加方法 プールサイドにてレッスン参加表にチェックを入れてください。

**〈有料レッスンについて〉**  
 当日にて受付させていただきます。ご入金はその際  
 をお願い致します。フロントにてお申込みください。  
**定員20名**とさせていただきます。(1回300円(税抜))

**【遊泳不可時間】**  
 月～金 16:00～19:20  
 土 15:00～16:10  
 ※ジャグジーは上記時間帯もご使用頂けます。

**《営業時間》**  
 月～金 9:45～20:30  
 土 10:00～19:00  
 日・祝日 10:00～17:00  
**《休館日》**  
 毎月第1日曜日  
 毎月15日

※変更となる場合がございますので、詳しくは6ヶ月毎の営業カレンダーと合わせてご覧下さい。

- 担当の変更等は、フロントまたは館内掲示板をご覧ください。
- 都合により、担当者が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- ☺マークはスマイル会員様もご参加頂けるクラスです。
- プールレッスンでは安全面を配慮し、参加をお断りする場合もございます。

【タイムテーブルは、ホームページにも掲載しています】