

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	親子 10:15~10:45	
11:05	親子 10:55~11:25		幼児外部指導 11:00~12:00	幼児外部指導 11:00~12:00			
11:15	アレキサンダー(有料) 10:55~11:40 小島						
11:20	親子 11:25~11:55						
11:25							
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	中級スイム 11:30~12:10 宮崎	
11:55							
12:05	初級スイム 12:15~12:55 近藤						
12:10							
12:25							
12:45	初級スイム 12:45~13:25 門間						
13:00	中級スイム 13:15~13:55 門間						
13:05							
13:15							
13:20							
13:30							
13:35							
13:40							
13:45							
14:00							
14:10							
14:15							
14:20							
14:25							
14:30							
14:35							
14:40							
14:45							
14:50							
15:00							
15:05							
15:10							
15:15							
15:20							
15:25							
15:30							
15:35							
15:40							
15:45							
15:50							
15:55							
16:00							
16:05							
16:10							
16:15							
16:20							
16:25							
16:30							
16:35							
16:40							
16:45							
16:50							
16:55							
17:00							
17:05							
17:10							
17:15							
17:20							
17:25							
17:30							
17:35							
17:40							
17:45							
17:50							
17:55							
18:00							
18:05							
18:10							
18:15							
18:20							
18:25							
18:30							
18:35							
18:40							
18:45							
18:50							
18:55							
19:00							
19:05							
19:10							
19:15							
19:20							
19:25							
19:30							
19:35							
19:40							
19:45							
19:50							
19:55							
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

- 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】