

# 特別プログラム12月～

# スポーツアカデミーソシア タイムスケジュール

	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			
	フール	フール	フール	フール	フール	フール	フール			
9:30										
10:00										
10:15	筋力向上 エクササイズ 10:15～10:45 佐藤(久)	水中運動 10:10～10:40 小島	予防改善運動 10:15～11:00 HIROKO	水中運動 10:10～10:50 市川	エアロピクス初級 10:15～10:45 佐藤(久)	中級スイム 10:15～10:55 宮崎	姿勢改善 エクササイズ 10:15～10:45 桐木	水中運動 10:10～10:40 長澤	親子 9:45～10:15 10:15～10:45	ジュニア 選手 10:00～11:15 一般遊泳可
11:00	筋力向上 エクササイズ 11:05～11:35 佐藤(久)	親子 10:55～11:25 アレキサンダー (有料) 10:55～11:40 小島	★ LES MILLS SHBAM 11:20～11:50	上級スイム 10:45～11:25 盛	LES MILLS SHBAM 10:30～11:00	幼児 外部指導 11:00～12:00	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	中級スイム 11:30～12:10 宮崎	中級スイム 11:30～12:10 宮崎
12:00	LES MILLS SHBAM 11:55～12:25	初級スイム 12:15～12:55 近藤	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:55	予防改善運動 12:00～12:30 渡辺	LES MILLS SHBAM 11:55～12:25	幼児 外部指導 11:00～12:00	LES MILLS BODYBALANCE 11:55～12:25	LES MILLS BODYBALANCE 11:55～12:25	上級スイム 12:00～12:40 宮崎	初級スイム 12:05～12:45 宮崎
13:00	★ LES MILLS CXWORX 12:45～13:00	中級スイム 13:15～13:55 門間	★ LES MILLS CXWORX 12:10～12:55	初級スイム 12:45～13:25 門間	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:25～13:10	初級スイム 12:05～12:45 宮崎	LES MILLS BODYBALANCE 12:45～13:30	★ LES MILLS CXWORX 12:45～13:00	初級スイム 13:00～13:30 盛	水中運動 12:40～13:10 渡辺
14:00	★ LES MILLS BODYCOMBAT 13:20～14:05	★ LES MILLS CXWORX 13:15～13:30	★ LES MILLS BODYBALANCE 13:10～13:55	★ LES MILLS CXWORX 13:30～13:45	★ LES MILLS BODYBALANCE 13:30～13:45	★ LES MILLS CXWORX 13:30～14:00 近藤	★ LES MILLS BODYBALANCE 13:50～14:05	★ LES MILLS BODYCOMBAT 13:20～13:50	★ LES MILLS SHBAM 13:10～13:40	★ LES MILLS SHBAM 13:10～13:40
15:00		(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	★ LES MILLS BODYCOMBAT 13:50～14:20	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	★ LES MILLS BODYCOMBAT 14:05～14:35	★ LES MILLS BODYCOMBAT 14:05～14:35	★ LES MILLS SHBAM 14:10～14:40	★ LES MILLS SHBAM 14:10～14:40	★ LES MILLS SHBAM 14:10～14:40	★ LES MILLS SHBAM 14:10～14:40
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	★ LES MILLS SHBAM 16:10～16:40	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	★ LES MILLS SHBAM 16:10～16:40	★ LES MILLS SHBAM 16:10～16:40	★ LES MILLS SHBAM 16:10～16:40	★ LES MILLS SHBAM 16:10～16:40	★ LES MILLS SHBAM 16:10～16:40	★ LES MILLS SHBAM 16:10～16:40
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	★ LES MILLS SHBAM 17:00～18:10	(ジュニア) 学童(JB) 17:00～18:10	★ LES MILLS SHBAM 17:00～18:10	★ LES MILLS SHBAM 17:00～18:10	★ LES MILLS SHBAM 17:00～18:10	★ LES MILLS SHBAM 17:00～18:10	★ LES MILLS SHBAM 17:00～18:10	★ LES MILLS SHBAM 17:00～18:10
18:00	ジュニア クラシックバレエ (有料) 18:00～19:30	選手 18:00～19:30	★ LES MILLS SHBAM 18:00～19:30	選手 18:00～19:30	★ LES MILLS SHBAM 18:00～19:30	★ LES MILLS SHBAM 18:00～19:30	★ LES MILLS SHBAM 18:00～19:30	★ LES MILLS SHBAM 18:00～19:30	★ LES MILLS SHBAM 18:00～19:30	★ LES MILLS SHBAM 18:00～19:30
19:00	LES MILLS CXWORX 18:50～19:05	★ LES MILLS SHBAM 19:25～19:55	★ LES MILLS SHBAM 19:25～19:55	★ LES MILLS SHBAM 19:25～19:55	★ LES MILLS SHBAM 19:25～19:55	★ LES MILLS SHBAM 19:25～19:55	★ LES MILLS SHBAM 19:25～19:55	★ LES MILLS SHBAM 19:25～19:55	★ LES MILLS SHBAM 19:25～19:55	★ LES MILLS SHBAM 19:25～19:55
20:00		パラエティスイム 19:30～20:10 宮崎	★ LES MILLS SHBAM 19:30～20:10	水中運動 19:30～20:10 市川	★ LES MILLS SHBAM 19:30～20:10	★ LES MILLS SHBAM 19:30～20:10	★ LES MILLS SHBAM 19:30～20:10	★ LES MILLS SHBAM 19:30～20:10	★ LES MILLS SHBAM 19:30～20:10	★ LES MILLS SHBAM 19:30～20:10
21:00			★ LES MILLS SHBAM 19:45～20:00	パラエティスイム 19:30～20:10 宮崎	★ LES MILLS SHBAM 19:45～20:00	★ LES MILLS SHBAM 19:45～20:00	★ LES MILLS SHBAM 19:45～20:00	★ LES MILLS SHBAM 19:45～20:00	★ LES MILLS SHBAM 19:45～20:00	★ LES MILLS SHBAM 19:45～20:00

**スタジオ定員【20名】** ★マークは、時間・内容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  
 にお願ひ致します。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がございます。

【タイムテーブルは、ホームページにも掲載しています】