

特別プログラム11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)						
10:30	★ 水中運動 10:10～10:40 小島						
10:45		★ 予防改善運動 10:15～11:00 HIROKO					
11:00							
11:15	★ 筋力向上 エクササイズ 11:05～11:35 佐藤(久)						
11:30	★ 親子 アレキサンダー (有料) 10:55～11:25 小島						
11:45	★ 親子 11:25～11:55						
12:00	★ LESMILLS SH'BAM 11:55～12:25						
12:15	★ 初級スイム 12:15～12:55 近藤						
12:30	★ LESMILLS CXWORX 12:45～13:00						
12:45	★ 中級スイム 13:15～13:55 門間						
13:00	★ LESMILLS BODYBALANCE 13:20～14:05						
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							

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
 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】