

特別プログラム1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	
9:30								
10:00						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	
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
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	上級スイム 10:45～11:25 盛	LES MILLS SHBAM 10:30～11:00	エアロ&コアヨガ 11:05～11:35 佐藤(久)	幼児 外部指導 11:00～12:00	ヘルシーピクス 11:05～11:35 桐木	中級スイム 11:30～12:10 宮崎
11:15		親子 11:25～11:55	LES MILLS SHBAM 11:20～11:50	コンディショニング ストレッチ 11:20～12:05 吉田	幼児 外部指導 11:00～12:00			
12:00	LES MILLS SHBAM 11:55～12:25	初級スイム 12:15～12:55 近藤	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 SHBAM 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	LES MILLS SHBAM 12:05～12:35
12:15								
12:30	LES MILLS CXWORX 12:45～13:00	中級スイム 13:15～13:55 門間	初級スイム 12:45～13:25 門間	初級スイム 12:25～12:55	LES MILLS BODYBALANCE 12:45～13:15	水中運動 13:00～13:40 市川	初級スイム 12:00～12:40	LES MILLS BODYCOMBAT 12:10～12:40
13:00	LES MILLS BODYCOMBAT 13:20～13:50			初心スイム 13:30～14:00 近藤	LES MILLS BODYBALANCE 12:25～12:55		楽しく ハイドロ (有料) 12:50～13:35 市川	水中運動 12:40～13:10 渡辺
13:15				シュノーリング (有料) 14:00～15:00 絹川	LES MILLS CXWORX 13:00～13:15		(ジュニア) 幼児A 13:00～13:45	LES MILLS CXWORX 13:00～13:15
13:30	LES MILLS BODYBALANCE 14:10～14:30				LES MILLS CXWORX 13:15～13:30		(ジュニア) 幼児B 14:10～14:55	LES MILLS BODYCOMBAT 13:35～14:05
14:00					LES MILLS BODYCOMBAT 13:50～14:20			LES MILLS SHBAM 14:25～14:55
14:15								LES MILLS BODYBALANCE 15:15～15:35
14:30		(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				LES MILLS CXWORX 15:55～16:10
14:45								
15:00								
15:15								
15:30								
15:45								
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	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	キッズストリート (有料) 小学生～ 16:05～17:05 TAKUICHIRO	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	バントワリング (有料) 16:00～17:00 渡邊	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	キッズストリート (有料) 14:30～16:00 TAKUICHIRO
16:15					(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10		(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	(ジュニア) 学童(JB) 15:00～16:10 一般遊泳不可
16:30	ジュニア クラシックバレエ (有料) 17:00～18:30	ジュニア クラシックバレエ (有料) 17:00～18:10	ジュニア クラシックバレエ (有料) 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		(ジュニア) 学童(JB) 17:00～18:10	(ジュニア) 学童(JB) 15:00～16:10 一般遊泳不可
16:45		選手 18:00～19:30	選手 18:00～19:25		選手 18:00～19:25		選手 18:00～19:25	(ジュニア) 選手・育成 16:00～17:30 一般遊泳可
17:00					(一部20:00まで)		(一部20:00まで)	
17:15								
17:30								
17:45								
18:00								
18:15								
18:30								
18:45								
19:00	LES MILLS CXWORX 18:50～19:05	タップダンス 初級(有料) 18:00～18:45 鈴木	タップダンス 初級(有料) 18:00～18:45 鈴木	LES MILLS BODYBALANCE 18:55～19:25	LES MILLS SHBAM 18:45～19:15		LES MILLS CXWORX 18:45～19:00	LES MILLS CXWORX 17:40～17:55
19:15								LES MILLS BODYCOMBAT 18:15～18:45
19:30								
19:45								
20:00								
20:15								
20:30								
20:45								
21:00								

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
 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】