特別プログラム 8月30日（月）～9月12日（日） スポーツアカデミーソシア　タイムスケジュール

月

スタジオ
- エアロ＆筋力向上 エクササイズ 10:15～10:45 佐藤（久）
- エアロ＆筋力向上 エクササイズ 11:05～11:35 佐藤（久）
- ★ LesMills SHIBAM 11:55～12:40
- ★ LesMills CORE 13:00～13:15
- ★ LesMills BODYBALANCE 13:35～14:05
- ★ LesMills CORE 14:25～14:40
- ジュニア クラッシックバレエ（有料） 16:00～17:00
- ジュニア クラッシックバレエ（有料） 17:00～18:30
- LesMills CORE 18:50～19:05
- LesMills SHIBAM 19:25～19:55

プール
- 水中運動 10:10～10:40 小島
- ベビー 11:05～11:50
- アレキサンダー（有料） 10:55～11:40 小島
- 初級スイム 12:15～12:55 近藤
- 中級スイム 13:15～13:55 門間
- （ジュニア）幼児 15:00～15:45
- （ジュニア）学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:30
- 歩行・遊泳 18:45～
- バラエティースイム 19:15～19:55 宮崎

火

スタジオ
- 予防改善運動 10:15～11:00 HIROKO
- ★ LesMills SHIBAM 11:20～12:05
- ★ LesMills BODYBALANCE 12:25～12:55
- ★ LesMills CORE 13:15～13:30
- ★ LesMills SHIBAM 13:50～14:20
- ★ LesMills BODYBALANCE 14:40～15:00
- タップダンス 初級（有料） 18:00～18:45 鈴木
- タップダンス 中級（有料） 18:45～19:45 鈴木

プール
- 上級スイム 10:45～11:25 盛
- 予防改善運動 12:00～12:30 渡辺
- 初級スイム 12:45～13:25 門間
- （ジュニア）幼児 15:00～15:45
- （ジュニア）学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:25
- 歩行・遊泳 18:45～
- 水中運動 19:15～19:55 市川

水

スタジオ
- ★ LesMills SHIBAM 10:15～11:00
- ヨガ（姿勢改善）<4月～9月限定> 11:20～12:05 笹村
- ★ LesMills SHIBAM 12:25～13:10
- ★ LesMills BODYBALANCE 13:30～14:00
- ★ LesMills CORE 14:20～14:35
- キッズストリート（有料） 小学生～ 16:05～17:05 TAKUICHIRO
- キッズストリート（有料） 小・中学生 17:35～18:35 TAKUICHIRO
- LesMills BODYCOMBAT 18:55～19:25

プール
- 水中運動 10:10～10:50 市川
- 幼児外部指導 11:00～12:00
- 中級スイム 12:05～12:45 宮崎
- 初心スイム 13:30～14:00 近藤
- シュノーミング（有料） 14:00～15:00 絹川
- （ジュニア）幼児 15:00～15:45
- （ジュニア）学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:25 （一部20:00まで）
- 歩行・遊泳 18:45～
- バラエティースイム 19:15～19:55 宮崎

木

スタジオ
- エアロビクス初級 10:15～10:45 佐藤（久）
- エアロ＆コアヨガ 11:05～11:35 佐藤（久）
- ★ LesMills SHIBAM 11:55～12:40
- ★ LesMills BODYBALANCE 13:00～13:30
- ★ LesMills CORE 13:50～14:05
- ★ LesMills SHIBAM 14:25～14:55
- ★ LesMills BODYBALANCE 15:10～15:40
- LesMills BODYBALANCE 17:30～18:00
- ★ LesMills SHIBAM 18:30～19:15

プール
- 中級スイム 10:15～10:55 宮崎
- 幼児外部指導 11:00～12:00
- トレーニング（有料） 12:00～12:45 近藤
- 水中運動 13:00～13:40 市川
- 初級スイム 13:50～14:30 宮崎
- （ジュニア）幼児 15:00～15:45
- （ジュニア）学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:25 （一部20:00まで）
- 歩行・遊泳 18:45～

金

スタジオ
- 姿勢改善 エクササイズ 10:15～10:45 桐木
- ヘルシービクス 11:05～11:35 桐木
- ★ LesMills BODYBALANCE 11:55～12:40
- ★ LesMills CORE 13:00～13:15
- ★ LesMills BODYCOMBAT 13:35～14:05
- ★ LesMills SHIBAM 14:25～14:55
- ジュニア クラッシックバレエ（有料） 15:30～16:30
- ジュニア クラッシックバレエ（有料） 16:30～18:00
- LesMills CORE 18:45～19:00
- LesMills SHIBAM 19:20～19:50

プール
- 水中運動 10:20～10:50 長澤
- 上級スイム 12:00～12:40 宮崎
- 初心スイム 13:00～13:30 宮崎
- ベビー 14:45～15:30
- （ジュニア）幼児 15:00～15:45
- （ジュニア）学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:25
- 歩行・遊泳 18:45～
- 水中運動（第1・3） 19:15～19:45 長澤

土

スタジオ
- ★ LesMills SHIBAM 10:25～10:55
- LesMills BODYCOMBAT 11:15～11:45
- ★ LesMills SHIBAM 12:05～12:35
- キッズストリート（有料） 14:30～16:00 TAKUICHIRO
- LesMills BODYBALANCE 16:30～17:00
- LesMills CORE 17:40～17:55
- LesMills BODYCOMBAT 18:15～18:45

プール
- ベビー 10:00～10:45
- （ジュニア）学童（AM） 9:45～10:55
- 中級スイム 11:30～12:10 宮崎
- （ジュニア）幼児 13:00～13:45
- 楽しくハイドロ（有料） 12:50～13:35 市川
- （ジュニア）学童(JA) 14:00～15:10 一般遊泳可
- （ジュニア）学童(JB) 15:00～16:10 一般遊泳不可
- 歩行・遊泳 18:45～
- （ジュニア）選手・育成 16:00～17:30 一般遊泳可
- バラエティスイム 初中上級 17:45～18:25 宮崎

日

スタジオ
- ★ LesMills BODYBALANCE 10:15～10:45
- ★ LesMills SHIBAM 11:05～11:50
- LesMills BODYCOMBAT 12:10～12:40
- ★ LesMills CORE 13:00～13:15
- LesMills BODYBALANCE 13:35～14:05
- ★ LesMills SHIBAM 14:25～15:10
- ★ LesMills BODYBALANCE 15:30～15:50

プール
- 水中運動 12:30～13:00 渡辺
- 歩行・遊泳 18:45～

スタジオ定員 【20名】 ★マークは、時間が変更になったクラスです。

参加方法　受付前にて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。 ヴァーチャルレッスンは、スタジオにてレッスン参加表にチェックを入れてください。

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。

【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3ヶ月毎の営業カレンダーと合わせてご覧下さい。

〈有料レッスンについて〉

当日にて受付させて頂きます。ご入金はその際にお願い致します。フロントにてお申込みください。

定員20名とさせて頂きます。（1回330円（税込））

●担当者の変更等は、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】