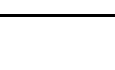
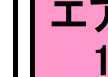
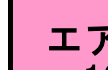
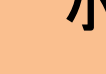
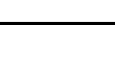
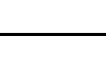
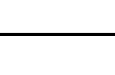
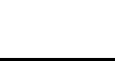


特別プログラム4月13日(月)～スポーツアカデミーソシア タイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日																														
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール																													
9:30	 足腰 しっかり体操 9:45～10:15 角谷	 アクアエクササイズ 10:00～10:40 小島	 チェアーピクス&ちび ボールEX 9:45～10:15 桐木	 アクアエクササイズ 10:00～10:40 市川	 気功練功十八法 9:45～10:15 佐藤(世)	 プリベンション (予防アクア) 9:50～10:30 市川	 健美操 4週目ゆる体操 9:45～10:15 菊池	 らくらく スイミング (有料) 10:00～10:50 宮崎	 予防・改善運動 9:45～10:15 Hiroko	 水中運動 9:50～10:20 川口		 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	10:00																													
15																								15																			
30																											30																
45	 健康体操 11:00～11:30 近	親子 10:55～11:25 リカバリー スイム 11:00～11:40 小島 親子 11:25～11:55	 エアロサーキット① 10:35～11:05 佐藤(久)	 水中運動 10:50～11:20 渡辺	 エアロピクス初級① 10:35～11:05 加藤	スイム トレーニング (有料) 10:45～ 11:45 盛 幼児 外部指導 10:45～ 11:45	 ウェーブストレッチ① 10:35～11:05 佐藤(久)	幼児 外部指導 11:00～ 11:45 ロング ディスタンス (有料) 10:55～11:55 近藤	 ヘルシーピクス& 癒しのストレッチ① 10:35～11:05 桐木	 平泳ぎ・バタフライ 10:40～11:20 初級 宮崎 中級 小松 上級 川口	 初中級社交ダンス (有料) 10:15～10:45 石渡	 平泳ぎ バタフライ (初級) 11:00～11:40 宮崎	 ロング ディスタンス 10:55～ 11:55 メニュー 対応	11:00																													
15																									15																		
30																											30																
45	 エアロピクス中級 12:00～12:30 渋谷	W15分+ 65歳からのゆっくり4泳法 12:05～12:50 A 門間 B 近藤 C 宮崎	 エアロサーキット② 11:25～11:55 佐藤(久)	 上級スイム 11:45～12:25 A 盛(門間) B 岩佐	 ヨガ(ビューティ) 12:15～12:45 鍋田	W15分+ 65歳からのゆっくり4泳法 12:00～12:45 A 岩佐 B 宮崎	 オリジナルエアロ 12:15～12:45 Mia	 予防・改善運動 12:05～12:35 渡辺	 ヘルシーピクス& 癒しのストレッチ② 11:25～11:55 桐木	 上級スイム 11:35～12:20 A 小松 B 宮崎	 初中級社交ダンス (有料) 11:05～11:35 石渡	 平泳ぎ バタフライ (初級) 11:00～11:40 宮崎	 クロール・背泳ぎ 12:00～12:40 中上級 宮崎 初中級 高橋	 アクアエクササイズ 12:10～12:40 1W休 2W小林 3W渡辺 4W市川 5Wお楽しみ	12:00																												
15																											15																
30																												30															
45	 スタジオ定員【20名】 参加方法 受付前にて入場抽選カードを配布致しております。人数が制限を超えた場合は、受付前にて抽選を行い入場となります。抽選開始はレッスン開始の5分前とさせていただきます。 ご注意点 レッスン①と②があるレッスンはレッスン①に参加した場合、レッスン②にはご参加いただけません。レッスン②に参加の場合はレッスン①にご参加いただけません。	平泳ぎ・バタフライ 13:10～13:50 中上級 宮崎 初中級 盛	 ヨガ(ストリーム) 12:15～12:45 佐藤(久)	4種目基礎 12:50～ 13:50 (有料) 岩佐 初心水泳 12:50～ 13:30 盛	 エアロピクス中級 13:10～13:40 加藤	クロール・背泳ぎ 13:10～13:50 中上級 岩佐 初中級 高木	 バーベルファイト 13:10～13:40 宮崎	 アクアシェイプ 12:45～13:25 市川	 大人クラシックバレエ(有料) 14:00～14:30 大宮	 小松スペシャル (有料) 13:45～14:30 小松	 親子 14:30～15:00	 親子 15:00～15:30	 ジュニア 幼児A 13:00～ 13:45 楽しく ハイドロ (有料) 13:00～13:45 市川	 ジュニア 学童(JA) 14:00～ 15:10 一般遊泳可	13:00																												
15																											15																
30																												30															
45	 ジュニア クラシックバレエ(有料) 16:00～16:30大宮	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	 ジュニア クラシックバレエ(有料) 16:00～16:30大宮	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	 キッズストリート(有料) 小学生16:05～16:35 TAKUICHIRO	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:25	 バトントワリング(有料) 16:00～16:30 渡邊	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:25	 ジュニア クラシックバレエ(有料) 16:30～17:00大宮	 親子 14:30～15:00	 親子 15:00～15:30	 ジュニア クラシックバレエ(有料) 17:30～18:00大宮	 ジュニア 学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:25	 ジュニア 学童(JB) 15:00～16:10 一般遊泳不可	 ジュニア 選手・育成 16:00～17:30 一般遊泳可	14:00																											
15																												15															
30																													30														
45	 ジュニア クラシックバレエ(有料) 17:00～17:30大宮	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:35	 ジュニア クラシックバレエ(有料) 17:00～17:30大宮	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:25	 キッズストリート(有料) 小中学生16:55～17:25 TAKUICHIRO	タップダンス初級 (有料) 18:00～18:30 鈴木	 バトントワリング(有料) 16:40～17:10 渡邊	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:25	 ジュニア クラシックバレエ(有料) 17:30～18:00大宮	 親子 14:30～15:00	 親子 15:00～15:30	 ジュニア クラシックバレエ(有料) 17:30～18:00大宮	 ジュニア 学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:25	 ジュニア 学童(JB) 15:00～16:10 一般遊泳不可	 ジュニア 選手・育成 16:00～17:30 一般遊泳可	15:00																											
15																												15															
30																													30														
45	 ジュニア クラシックバレエ(有料) 18:00～18:30大宮	上級スイム 19:40～20:25 宮崎	 ジュニア クラシックバレエ(有料) 18:00～18:30大宮	アクアシェイプ 19:30～20:15 市川	シェイプアップ 19:30～20:00 東	パラエティ スイム 19:30～20:15 門間	 アクア エクササイズ 19:30～20:15 小林(智)	 パラエティ スイム 初中上級 19:40～ 20:25 宮崎	 ハイドロ(有料・月2回) 19:30～20:15 渡辺	 親子 14:30～15:00	 親子 15:00～15:30	 ジュニア クラシックバレエ(有料) 17:30～18:00大宮	 ジュニア 学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:25	 ジュニア 選手・育成 16:00～17:30 一般遊泳可	16:00																												
15																												15															
30																													30														
45	 プールレッスン定員 【①スイムレッスン 10名(1レーン) ②アクア・水中運動 36名(3レーン解放時) 24名(2レーン解放時)】 参加方法 受付前にてレッスン参加表にチェックを入れてください。															16:00																											
20:00																													16:00														
15																													15														
30																													30														
45	 プールレッスン定員 【①スイムレッスン 10名(1レーン) ②アクア・水中運動 36名(3レーン解放時) 24名(2レーン解放時)】 参加方法 受付前にてレッスン参加表にチェックを入れてください。															17:00																											
21:00																													17:00														
15																													15														
30																													30														

【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。

プログラムレベル

初めての方向けのクラス

少し慣れた方向けのクラス

なれた方向けのクラス

カルチャー教室

有料レッスン

《 営業時間 》
月～金 9:30～21:00
土 9:30～20:00
日・祝日 10:00～17:00
《 プール休館日 》
毎月第1日曜日

●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。

●祝祭日は特別スケジュールとなりますので、ご了承下さい。

●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。

●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。

●😊マークはスマイル会員様もご参加頂けるクラスです。

●スタジオレッスンの定員制 レッソンは、レッスン開始15分前からの受付となります。先着順となりますのでご了承ください。

【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。

〈有料レッスンについて〉
毎月第3月曜日に次月のレッスン予約受付をいたします。
フロントにてお申込みください。
尚、定員以上のお申込みの場合は抽選とさせていただきます。

【タイムテーブルは、ホームページにも掲載しています】

プログラムレベル

	初めての方向けのクラス
	少し慣れた方向けのクラス
	なれた方向けのクラス
	カルチャー教室
	有料レッスン

《 営業時間 》
月～金 9:30～21:00
土 9:30～20:00
日・祝日 10:00～17:00
《 プール休館日 》
毎月第1日曜日
《 休館日 》
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。