

【改訂版】 2023年4月～6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
9:30								
10:00								
15								
30	★ 予防・改善運動 10:15～11:00 HIROKO	水中運動 10:10～10:55 小島	コンディショニングスト レッチ(筋膜リリース) 10:15～10:45 佐藤	★ 予防改善運動 10:15～10:45 市川	LES MILLS SH'BAM 10:10～10:55	水中運動 10:00～10:45 市川	★ 予防改善運動 10:20～10:50 ※4月 角川 ※5月・6月 渡辺	LES MILLS SH'BAM 10:15～10:45
45								
11:00								
15	ボディバランス 11:15～12:00 小嶋	ベビー 11:05 ～ 11:50	アレキサンダー (有料) 11:05～ 11:50 小島	★ 中級スイム 11:05～11:45 山本	ヨガ (ボディメイク) 11:15～12:00 笹村	幼児 外部指導 11:00～ 12:00		ヘルシービクス 11:00～11:30 桐木
30								
45								
12:00	★ LES MILLS CORE 12:15～12:30	上級スイム 12:15～12:55 近藤	LES MILLS SH'BAM 12:10～12:55	★ 初級スイム 12:05～12:45 小嶋	エアロビクス 初中級 12:30～13:15 MIA	中級スイム 12:05～12:45 近藤	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:35～13:05	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:45～13:30
13:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:45～13:30							
15								
30	★ LES MILLS BODYCOMBAT 13:45～14:30							
45								
14:00								
15								
30	★ LES MILLS BODYCOMBAT 13:45～14:30							
45								
15:00	★ LES MILLS BODYBALANCE 14:45～15:30	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	★ LES MILLS BODYCOMBAT 14:40～15:10	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	★ LES MILLS BODYCOMBAT 14:30～15:00	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	★ LES MILLS BODYBALANCE 14:05～14:35	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45
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	★ LES MILLS BODYBALANCE 16:10～16:40	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	★ LES MILLS BODYCOMBAT 16:55～17:25	(ジュニア) 学童(JB) 17:00～18:10	★ LES MILLS BODYBALANCE 16:20～17:05	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10
17:00								
15								
30	ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:30	学童(JB) 17:00～18:10	★ LES MILLS BODYCOMBAT 16:55～17:25	学童(JB) 17:00～18:10		キッズストリート (有料)小・中学生 17:35～18:35 TAKUICHIRO	★ LES MILLS CORE 17:20～17:35	学童(JB) 17:00～18:10
45								
18:00								
15								
30								
45								
19:00	ボディバランス 18:50～19:20 小嶋	選手 18:00～19:30	★ LES MILLS BODYCOMBAT 16:55～17:25	選手 18:00～19:25	★ LES MILLS BODYCOMBAT 16:55～17:25	タップダンス 初級(有料) 18:00～18:45 鈴木	★ LES MILLS SH'BAM 18:30～19:15	選手 18:00～19:25
15								
30	★ LES MILLS BODYCOMBAT 19:40～20:10	パラエティースイム 19:30～20:10 近藤	★ LES MILLS BODYCOMBAT 16:55～17:25	水中運動 19:30～20:15 市川	★ LES MILLS BODYCOMBAT 16:55～17:25	パラエティースイム 19:30～20:10 山本	★ LES MILLS SH'BAM 18:30～19:15	★ LES MILLS SH'BAM 18:30～19:15
45								
20:00								
15								
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。

《 営業時間 》

月～金 9:45～20:30

土 10:00～19:00

日・祝日 10:00～17:00

スタジオ定員【22名】 ★マークは、担当者や時間に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。スタジオにてレッスン参加表にお名前を記入してください。

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。

●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、担当者に変更になる場合がありますので、ご了承ください。

●マークはシニア会員様(前スマイル会員)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】

プールフリーコースにおける
遊泳について
パドルやフィンの
ご使用は禁止となっております。
※選手コースは除く
また、ブルブイの貸出は
行っておりませんので
予め、ご了承ください。

〈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330円(税込))

【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

※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。