

2021年10月～12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							
10:00	★ 予防改善運動 10:15～11:00 HIROKO	★ エアロ&筋力向上 エクササイズ 10:15～10:45 佐藤(久)	LES MILLS SH'BAM 10:15～11:00	★ LES MILLS SH'BAM 10:15～11:00	姿勢改善 エクササイズ 10:15～10:45 桐木	LES MILLS SH'BAM 10:25～10:55	★ LES MILLS BODYBALANCE 10:15～10:45
10:15	水中運動 10:10～10:40 小島	★ エアロ&筋力向上 エクササイズ 11:05～11:35 佐藤(久)	水中運動 10:10～10:50 市川	★ 中級スイム 10:15～10:55 宮崎	水中運動 10:20～10:50 長澤	ベビー (ジュニア) 10:00～10:45 学童(AM) 9:45～10:55	★ ジュニア選手 10:00～11:15 一般遊泳可
11:00	★ LES MILLS SH'BAM 11:20～11:50	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 SH'BAM 11:20～12:05 笹村	★ LES MILLS SH'BAM 11:20～12:05 吉田	★ LES MILLS BODYBALANCE 11:15～11:45	★ LES MILLS SH'BAM 11:05～11:50
11:15	ベビー 11:05～11:50	★ エアロ&筋力向上 エクササイズ 11:05～11:35 佐藤(久)	★ 予防改善運動 12:00～12:30 渡辺	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
11:30	★ LES MILLS SH'BAM 11:20～11:50	★ エアロ&筋力向上 エクササイズ 11:05～11:35 佐藤(久)	★ 初級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
12:00	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:55	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
12:10	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:55	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
12:30	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:55	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
13:00	★ CORE 13:15～13:30	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
13:15	★ CORE 13:15～13:30	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
13:30	★ CORE 13:15～13:30	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
13:45	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
14:00	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
14:15	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
14:30	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
14:45	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
15:00	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
15:15	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
15:30	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
15:45	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
16:00	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
16:15	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
16:30	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
16:45	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
17:00	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
17:15	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
17:30	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
17:45	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
18:00	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
18:15	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
18:30	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
18:45	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
19:00	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
19:15	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
19:30	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
19:45	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
20:00	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
20:15	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
20:30	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
20:45	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40
21:00	★ LES MILLS SH'BAM 13:50～14:35	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	★ LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40

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。

〈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
 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。

- 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】