

2022年7月～9月

スポーツアカデミーソシア タイムスケジュール

時間	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														
10:15	★ 予防・改善運動 10:15～11:00 HIROKO	★ 水中運動 10:15～11:00 小島	★ エアロビクス・初級 10:15～11:00 佐藤		★ LESMILLS SH'BAM 10:10～10:55	★ 水中運動 10:00～10:45 市川			★ コンディショニング ストレッチ (姿勢改善EX) 10:15～10:45 橋本		★ 水中運動 10:20～10:50 渡辺		★ LESMILLS SH'BAM 10:25～10:55	★ ベビー (ジュニア) 10:00～10:45 学童(AM) 9:45～10:55
11:00	★ パレト 11:20～11:50 Sakina	★ ベビー 11:05～11:50 アレキサンダー (有料) 11:15～12:00 小島	★ コンディショニング ストレッチ (筋力リリース) 11:20～11:50 佐藤		★ ヨガ (ボディメイク) 11:15～12:00 笹村	★ 幼児 外部指導 11:00～12:00		★ 中級スイム 11:00～11:40 近藤	★ ヘルシーピクス 11:05～11:35 桐木		★ 小松スペシャル (有料) 11:10～11:50 小松		★ LESMILLS BODYBALANCE 11:15～11:45	★ 中級スイム 11:20～12:00 高木
12:00	★ ボディバランス 12:10～12:55 Sakina	★ 上級スイム 12:15～12:55 近藤	★ LESMILLS SH'BAM 12:10～12:40		★ 予防改善運動 12:00～12:30 渡辺	★ エアロビクス 初中級 12:30～13:15 MIA		★ トレーニング (有料) 12:00～12:45 近藤	★ LESMILLS BODYBALANCE 11:55～12:40		★ 初級スイム 12:10～12:50 小松		★ LESMILLS BODYCOMBAT 12:05～12:50	★ ストレッチ 小嶋 11:40～12:00
13:00	★ CORE 13:15～13:30		★ CORE 13:00～13:15		★ 初級スイム 12:45～13:25 門間			★ 水中運動 13:00～13:45 市川	★ LESMILLS CORE 13:00～13:15		★ 中級スイム 13:10～13:50 門間		★ CORE 13:10～13:25	★ (ジュニア) 幼児 13:00～13:45
14:00	★ LESMILLS SH'BAM 13:50～14:20		★ LESMILLS BODYBALANCE 13:35～14:20		★ エアロビクス 初級 12:30～13:15 MIA			★ 初級スイム 13:55～14:35 小嶋	★ LESMILLS BODYCOMBAT 13:35～14:05				★ LESMILLS BODYCOMBAT 13:30～14:15	★ 楽しくハイドロ (有料) 12:50～13:35 市川
15:00	★ LESMILLS BODYBALANCE 14:40～15:25	★ (ジュニア) 幼児 15:00～15:45	★ LESMILLS BODYCOMBAT 15:00～15:30	★ (ジュニア) 幼児 15:00～15:45	★ LESMILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ シューニング (有料) 14:00～15:00 絹川		★ (ジュニア) 幼児 15:00～15:45	★ LESMILLS CORE 14:50～15:05		★ ベビー 14:45～15:30 (ジュニア) 幼児 15:00～15:45	★ キッズストリート (有料) 14:30～16:00 TAKUICHIRO	★ LESMILLS BODYCOMBAT 14:35～15:20	★ (ジュニア) 学童(JA) 14:00～15:10 一般遊泳可
16:00	★ ジュニア クラシックパレエ (有料) 16:00～17:00	★ (ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	★ LESMILLS BODYBALANCE 15:50～16:20	★ (ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	★ キッズストリート (有料) 小学生～ 16:15～17:15 TAKUICHIRO	★ (ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10		★ (ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	★ LESMILLS BODYBALANCE 16:30～17:15		★ ジュニア クラシックパレエ (有料) 16:30～18:00	★ LESMILLS SH'BAM 16:30～17:15	★ (ジュニア) 選手・育成 16:00～17:30 一般遊泳可	
17:00	★ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30	★ (ジュニア) 学童(JB) 17:00～18:10		★ (ジュニア) 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	★ (ジュニア) 学童(JB) 17:00～18:10		★ (ジュニア) 学童(JB) 17:00～18:10	★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:20～19:05		★ ジュニア クラシックパレエ (有料) 16:30～18:00	★ LESMILLS BODYBALANCE 17:35～18:20	★ (ジュニア) 選手 17:00～18:10	
18:00	★ タップダンス 初級 (有料) 18:00～18:45 鈴木	★ 選手 18:00～19:30	★ タップダンス 初級 (有料) 18:00～18:45 鈴木	★ 選手 18:00～19:25	★ タップダンス 初級 (有料) 18:00～18:45 鈴木	★ (ジュニア) 選手 18:00～19:25		★ (ジュニア) 選手 18:00～19:25 (一部20:00まで)	★ LESMILLS SH'BAM 18:30～19:15		★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:20～19:05		★ 選手 18:00～19:25	
19:00	★ CORE 18:50～19:05		★ タップダンス 中級 (有料) 18:45～19:45 鈴木		★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:55～19:25	★ 水中運動 19:30～20:15 市川		★ (ジュニア) 選手 18:00～19:25 (一部20:00まで)	★ LESMILLS SH'BAM 18:30～19:15		★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:20～19:05		★ 選手 18:00～19:25	
19:20	★ LESMILLS SH'BAM 19:25～19:55	★ パラエティスイム 19:30～20:10 近藤			★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:55～19:25	★ 水中運動 19:30～20:15 市川		★ (ジュニア) 選手 18:00～19:25 (一部20:00まで)	★ LESMILLS SH'BAM 18:30～19:15		★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:20～19:05		★ 選手 18:00～19:25	
20:00					★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:55～19:25	★ パラエティスイム 19:30～20:10 山本		★ (ジュニア) 選手 18:00～19:25 (一部20:00まで)	★ LESMILLS SH'BAM 18:30～19:15		★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:20～19:05		★ 選手 18:00～19:25	
20:15					★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:55～19:25			★ (ジュニア) 選手 18:00～19:25 (一部20:00まで)	★ LESMILLS SH'BAM 18:30～19:15		★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:20～19:05		★ 選手 18:00～19:25	
20:30					★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:55～19:25			★ (ジュニア) 選手 18:00～19:25 (一部20:00まで)	★ LESMILLS SH'BAM 18:30～19:15		★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:20～19:05		★ 選手 18:00～19:25	
20:45					★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:55～19:25			★ (ジュニア) 選手 18:00～19:25 (一部20:00まで)	★ LESMILLS SH'BAM 18:30～19:15		★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:20～19:05		★ 選手 18:00～19:25	
21:00					★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:55～19:25			★ (ジュニア) 選手 18:00～19:25 (一部20:00まで)	★ LESMILLS SH'BAM 18:30～19:15		★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:20～19:05		★ 選手 18:00～19:25	
21:15					★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:55～19:25			★ (ジュニア) 選手 18:00～19:25 (一部20:00まで)	★ LESMILLS SH'BAM 18:30～19:15		★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:20～19:05		★ 選手 18:00～19:25	
21:30					★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:55～19:25			★ (ジュニア) 選手 18:00～19:25 (一部20:00まで)	★ LESMILLS SH'BAM 18:30～19:15		★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:20～19:05		★ 選手 18:00～19:25	
21:45					★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:55～19:25			★ (ジュニア) 選手 18:00～19:25 (一部20:00まで)	★ LESMILLS SH'BAM 18:30～19:15		★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:20～19:05		★ 選手 18:00～19:25	
22:00					★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:55～19:25			★ (ジュニア) 選手 18:00～19:25 (一部20:00まで)	★ LESMILLS SH'BAM 18:30～19:15		★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:20～19:05		★ 選手 18:00～19:25	

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。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。

●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。

●☺マークはスマイル会員様もご参加頂けるクラスです。

●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
ご使用頂けません。

《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。