

【改訂版】2023年5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	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 10:10～10:55 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 渡辺	LES MILLS SH'BAM 10:10～10:55	水中運動 10:00～10:45 市川								
11:00														
11:05	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	エアロビクス 初級 11:00～11:45 佐藤	★ 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	コンディショニング ストレッチ 10:40～11:20 吉田	中級スイム 11:00～11:40 近藤	ヘルシーピクス 11:00～11:30 桐木	★ 予防改善運動 10:20～10:50 渡辺	LES MILLS SH'BAM 10:15～10:45	ベビー 10:00 ～ 10:45 (ジュニア) 学童(AM) 9:45～ 10:55	LES MILLS CORE 10:15～10:30	ジュニア 選手 10:00～11:15 一般遊泳可
12:00														
12:15	★ 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	ボディバランス 11:35～12:20 小嶋	トレーニング (有料) 12:00～12:45 近藤	★ LES MILLS BODYBALANCE 11:45～12:30	★ 上級スイム 11:10～11:50 小松	LES MILLS BODYCOMBAT 11:05～11:35	★ 中級スイム 11:20～12:00 佐藤	LES MILLS BODYCOMBAT 10:45～11:15	ボディバランス 11:30～12:00 小嶋
13:00														
13:15	★ LES MILLS SH'BAM 12:45～13:30		LES MILLS BODYBALANCE 13:10～13:55											
14:00	★ LES MILLS BODYCOMBAT 13:45～14:30		★ LES MILLS CORE 14:10～14:25		★ アディダスヨガ 13:30～14:15 小嶋									
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	シヌーミング (有料) 14:00～15:00 絹川	★ LES MILLS BODYBALANCE 14:05～14:35	★ LES MILLS CORE 13:20～13:50	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:45～13:30	★ 初級スイム 12:10～12:50 小松	★ LES MILLS CORE 12:50～13:20	★ LES MILLS BODYCOMBAT 13:25～13:55	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45	★ LES MILLS BODYCOMBAT 13:00～13:25
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 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:30	★ LES MILLS BODYBALANCE 16:10～16:40	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:25	★ LES MILLS BODYCOMBAT 15:15～15:45	★ LES MILLS BODYCOMBAT 14:30～15:00	★ LES MILLS BODYBALANCE 14:05～14:35	★ LES MILLS CORE 13:20～13:50	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:45～13:30	★ 初級スイム 13:55～14:35 小嶋	★ LES MILLS CORE 13:45～14:00	★ LES MILLS BODYCOMBAT 13:25～13:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 13:30～14:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
17:00	ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:30		★ LES MILLS BODYCOMBAT 16:55～17:25		★ LES MILLS BODYBALANCE 15:15～15:45	★ LES MILLS BODYCOMBAT 14:30～15:00	★ LES MILLS BODYBALANCE 14:05～14:35	★ LES MILLS CORE 13:20～13:50	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:45～13:30	(ジュニア) 幼児 15:00～ 15:45	★ LES MILLS CORE 13:45～14:00	★ LES MILLS BODYCOMBAT 13:25～13:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 13:30～14:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
18:00			★ LES MILLS BODYCOMBAT 16:55～17:25		★ LES MILLS BODYBALANCE 15:15～15:45	★ LES MILLS BODYCOMBAT 14:30～15:00	★ LES MILLS BODYBALANCE 14:05～14:35	★ LES MILLS CORE 13:20～13:50	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:45～13:30	ジュニア クラシックバレエ (有料) 15:30～16:30	★ LES MILLS CORE 13:45～14:00	★ LES MILLS BODYCOMBAT 13:25～13:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 13:30～14:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
19:00	ボディバランス 18:50～19:20 小嶋		★ LES MILLS BODYCOMBAT 16:55～17:25		★ LES MILLS BODYBALANCE 15:15～15:45	★ LES MILLS BODYCOMBAT 14:30～15:00	★ LES MILLS BODYBALANCE 14:05～14:35	★ LES MILLS CORE 13:20～13:50	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:45～13:30	ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:30～18:00	★ LES MILLS CORE 13:45～14:00	★ LES MILLS BODYCOMBAT 13:25～13:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 13:30～14:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
20:00	★ 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		★ LES MILLS BODYBALANCE 15:15～15:45	★ LES MILLS BODYCOMBAT 14:30～15:00	★ LES MILLS BODYBALANCE 14:05～14:35	★ LES MILLS CORE 13:20～13:50	★ LES MILLS BODYCOMBAT 12:45～13:30	★ LES MILLS CORE 13:45～14:00	★ LES MILLS BODYCOMBAT 13:25～13:55	★ LES MILLS BODYCOMBAT 13:30～14:00	★ LES MILLS BODYCOMBAT 13:30～14:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45

**【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

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、**プルブイ**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頂きます。ご入金はその際  
 にお願ひ致します。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))

**スタジオ定員【22名】** ★マークは、担当者や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。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】