2022年1月～3月スタジオタイムスケジュール

心と健康のスポーツコミュニティー スポーツアカデミー新城

休館日：月曜日

レズミルズバーチャルクラスに整理券は必要ございません。（定員12名となった場合は、参加をご遠慮ください）

火曜日

Aスタジオ

- 10:40～11:10 ストレッチポール 石川 早希
- 11:30～12:15 エアロビクス初級 小山 まゆみ
- 12:35～13:35 リラックスヨガ 山田
- 13:55～14:40 ステップ初級 西端 恵子
- 15:00～15:45 エアロビクス中級 八重樫 美由紀
- 18:50～19:35 ボディアタック45 間根山 麻美
- 19:55～20:40 ボディパンプ45 鈴木 務
- 21:00～21:45 ボディコンバット45 鈴木 務

Bスタジオ

- 10:40～11:10 ボディコンバット30
- 11:30～12:15 ボディバランス45 石川 早希
- 12:55～13:25 ボディパンプ30
- 13:45～14:15 シバム30
- 14:35～15:05 レズミルズコア
- 15:30～16:00 ボディバランス30
- 16:20～16:50 ボディコンバット30
- 17:10～17:40 シバム30
- 18:35～18:50 レズミルズコア15
- 19:10～19:40 シバム30
- 20:00～20:45 HIPHOP Kissa
- 21:15～21:30 ボディバランス15

施設利用終了時間22:00まで

水曜日

Aスタジオ

- 10:30～11:15 骨盤ケアヨガ 野村 由美子
- 11:35～12:05 筋コンディショニング 袖山 悦子
- 12:25～13:25 ルーシーダットン 岩崎 早友里
- 13:45～14:30 エアロビクス初中級 岩崎 早友里
- 17:00～18:00 選手コース
- 19:00～20:00 ボディジャムテック&45 RIKI
- 20:20～21:20 ボディステップテック&45 木下 卓

Bスタジオ

- 10:20～10:35 ボディバランス15
- 10:55～11:10 レズミルズコア15
- 11:30～12:00 ボディコンバット30
- 12:20～12:50 ボディバランス30
- 13:10～13:40 シバム30
- 14:30～15:30 体操教室 ※4才～小学2年生
- 15:45～16:45 キッズダンス ※4才～小学生
- 17:00～18:00 キッズダンス ※小学生 以上
- 18:15～19:15 キッズダンス ※小学生 以上
- 19:35～20:05 RPM30 大森 俊
- 20:25～20:55 ボディパンプ30
- 21:15～21:30 レズミルズバランス15

施設利用終了時間22:00まで

木曜日

Aスタジオ

- 10:30～11:15 太極拳 陶山 志津子
- 11:35～12:35 ヨガ 松田 明子
- 13:15～14:00 エアロビクス中級 八重樫 美由紀
- 14:20～15:05 ボディパンプ45 石井 貴志
- 15:25～15:55 ボディアタック30 石井 貴志
- 19:00～19:45 ボディパンプ45 鈴木 務
- 19:00～20:30 レズミルズコア 菅谷 智紀
- 20:55～21:40 ボディアタック45 三隊 幸恵

Bスタジオ

- 幼稚園団体指導
- 11:45～12:15 ボディコンバット30
- 12:50～13:35 パワーヨガ 松田 明子
- 14:00～14:30 ストレッチ 櫻井 紀代
- 14:50～15:20 シバム30
- 15:40～16:10 ボディコンバット30
- 16:30～17:00 ボディパンプ30
- 17:20～17:50 ボディバランス30
- 18:10～18:40 ボディコンバット30
- 19:45～20:30 エアロビクス中級 岩崎 早友里
- 21:00～21:15 レズミルズコア15

施設利用終了時間22:00まで

金曜日

Aスタジオ

- 10:30～11:30 ヨガ 中根 奈美子
- 11:50～12:50 骨盤エクササイズ 坂詰 友美
- 13:10～13:40 ストレッチポール 袖山 悦子
- 14:00～14:30 ボディコンバット30 菅谷 智紀
- 14:50～15:20 レズミルズコア 菅谷 智紀
- 17:00～18:00 選手コース
- NEW！ 18:50～19:35 アディダスヨガ45 石川 早希
- 19:55～20:40 ボディコンバット45 間根山 麻美
- 21:00～21:45 ボディステップ45 間根山 麻美

Bスタジオ

- 幼稚園団体指導
- 11:45～12:15 ボディパンプ30
- 12:35～12:50 ボディバランス15
- 13:00～13:40 RPM30 大森 俊
- 14:00～14:30 シバム30
- 14:50～15:05 ボディバランス15
- 15:25～15:40 レズミルズコア15
- 17:00～18:00 英語でダンス ※小学生以上
- 18:05～18:40 レズミルズコア30
- 19:20～19:50 ボディコンバット30
- 20:10～20:40 シバム30
- 21:05～21:20 レズミルズコア15

施設利用終了時間22:00まで

土曜日

Aスタジオ

- 10:30～11:30 ハタヨガ 野村 由美子
- 11:50～12:35 ボディパンプ45 高橋 ますみ
- 12:55～13:25 レズミルズコア30 菅谷 智紀
- 13:45～14:30 エアロビクス初中級 太田 通
- 14:50～15:35 ステップ中級 太田 通
- 15:55～16:55 ZUMBA Marilyn
- 17:15～17:45 オリジナルダンス Marilyn
- （Kpop Workout）
- 18:05～18:50 ボディコンバット45 鈴木 務

Bスタジオ

- 10:20～10:35 ボディバランス15
- 10:55～11:25 シバム30
- NEW！ 11:45～12:30 アディダスヨガ45 石川 早希
- 12:45～13:15 ボディバランス30
- 13:35～14:20 シバム45
- 14:40～15:10 ボディパンプ30
- 16:45～17:30 体操教室 ※4才～小学2年生 宮腰
- 17:00～18:00 体操教室 ※小学生 宮腰
- フラダンス（カルチャー） ※ご参加には別途お申込みが必要です。

施設利用終了時間19:30まで

日曜日

Aスタジオ

- 10:30～11:30 ヨガ 中根 奈美子
- 11:50～12:35 ボディステップ45 木下 卓
- 13:55～14:55 ボディコンバットテック&45 間根山 麻美
- 14:15～15:00 オリジナルダンス Kissa
- 15:20～16:05 HIPHOP Kissa
- 16:25～17:10 ボディパンプ45 鈴木 務
- 17:30～18:15 ボディアタック45 高橋 ますみ

Bスタジオ

- 10:15～10:45 正道会館 空手教室 ※4才～成人・親子
- 11:40～12:10 ボディバランス30
- 12:30～13:00 ボディコンバット30
- 13:20～13:50 シバム30
- 14:10～14:40 RPM30 間根山 麻美
- 15:00～15:30 シバム30
- 15:50～16:20 ボディパンプ30
- 16:40～17:10 ボディコンバット30
- 17:35～18:05 レズミルズコア

施設利用終了時間18:30まで

Aスタジオ定員29名(WEB25名/整理券4名)
Bスタジオ定員15名(WEB12名/整理券3名)
BスタジオRPM定員10名(WEB7名/整理券3名)
バーチャル定員12名(WEB6名/整理券6名)

営業時間

火曜日～金曜日	：	10：00～22：30
土曜日	：	10：00～20：00
日曜日・祝日	：	10：00～19：00
休館日：月曜日・お盆・年末年始・施設点検日		

スタジオカテゴリー

- LESMILLS・・世界100ヶ国以上共通プログラム
- エアロビクス・・有酸素運動でシェイプアップ
- ダンス・・楽しくストレス発散。スキル向上
- 調整系・・体の調子を整えてリフレッシュ
- バーチャルクラス・・インストラクターはおりません。映像を見ながらの参加となり、出入りは自由となります。

すべてのクラスでWEB予約、もしくは整理券が必要となります。※バーチャルクラス除く
整理券の整列はレッスン開始**55分前**から、配布はWEB予約の人数確定後、
レッスン開始**35分前**から4階マシンジムカウンターで配布致します。
安全管理上、レッスン内で使うツールはレッスン終了後に片づけをお願いします。
□は、内容・担当者・時間等変更等があったクラスとなります。

緊急事態宣言、感染状況、FIAガイドライン等を考慮し、プログラムを変更する場合がございます。

2022年1月～3月プールタイムスケジュール

心と健康のスポーツコミュニティー スポーツアカデミー新城

休館日：月曜日

火曜日

- 9:30～10:15 保育園指導
- 9:30～10:15 ベビーコース
- 10:00～10:45 マタニティ
- 10:15～11:00 アクアビクス45 上田 悦子
- 11:00～11:40 メディカルスイム 近内圭太郎
- 11:00～11:40 ベビーコース
- 11:45～12:45 スイムスクール（有料）60分
- 14:45～15:30 レッスン準備
- 14:45～15:30 幼児A
- 15:45～16:45 学童B
- 17:00～18:00 学童C
- 18:00～19:30 選手（E1・選抜チーム）
- 19:30～21:00 選手（E2チーム）
- 16:45～18:00 選手E4
- 17:00～18:00 学童C
- 18:00～19:15 選手（E3チーム）
- 19:30～20:00 4泳法 はじめてスイム
- 20:10～20:55 アクアビクス45 田中 有里子

施設利用終了時間22:00まで

水曜日

- 9:30～10:15 保育園指導
- 9:30～10:15 ベビーコース
- 10:25～11:10 保育園指導
- 11:45～12:45 スイムスクール（有料）60分
- 11:45～12:30 水中運動45
- 14:45～15:30 レッスン準備
- 14:45～15:30 幼児A
- 15:45～16:45 学童B
- 17:00～18:00 学童C
- 18:00～21:00 選手（選抜チーム）
- 18:00～19:30 選手（E2チーム）
- 19:45～20:30 中上級スイム
- 16:45～18:00 選手E4
- 17:00～18:00 学童C
- 18:00～19:15 選手（E3チーム）

施設利用終了時間22:00まで

木曜日

- 9:30～11:00 幼稚園指導
- 9:30～10:30 幼稚園指導
- 10:30～11:15 幼稚園指導
- 11:00～11:40 ベビーコース
- 11:00～11:45 マタニティ
- 11:45～12:45 スイムスクール（有料）60分
- 12:00～12:30 水中運動30
- 13:00～13:45 スノーケリング教室
- 14:45～15:30 レッスン準備
- 14:45～15:30 幼児A
- 15:45～16:45 学童B
- 17:00～18:00 学童C
- 18:00～19:00 学童D
- 18:00～19:30 選手（E2チーム）
- 19:30～21:00 選手（E1チーム）
- 20:30～21:30 マスターズチーム練習会
- 16:45～18:00 選手E4
- 17:00～18:00 学童C
- 18:00～19:15 選手（E3チーム）
- 20:10～20:55 アクアビクス45 小竹 淳子

施設利用終了時間22:00まで

金曜日

- 9:30～11:00 幼稚園指導
- 9:30～11:00 幼稚園指導
- 9:30～10:30 幼稚園指導
- 11:00～11:40 ベビーコース
- 11:45～12:45 スイムスクール（有料）60分
- 12:30～13:30 アクアビクス 田中 有里子
- 14:45～15:30 レッスン準備
- 14:45～15:30 幼児A
- 15:45～16:45 学童B
- 17:00～18:00 学童C
- 18:00～19:30 選手（E2チーム）
- 19:30～21:00 選手（E1・選抜チーム）
- 16:45～18:00 選手E4
- 17:00～18:00 学童C
- 18:00～19:15 選手（E3チーム）

施設利用終了時間22:00まで

土曜日

- 9:30～10:45 親子
- 10:15～10:55 ベビーコース
- 11:00～11:40 ベビーコース
- 11:10～11:40 モビバンアクア
- 11:45～12:45 スイムスクール（有料）60分
- 13:15～13:30 レッスン準備
- 13:30～14:30 学童G
- 14:45～15:30 レッスン準備
- 14:45～15:30 幼児A
- 15:45～16:45 学童B
- 17:00～18:00 学童C
- 16:30～18:30 選手
- 18:00～19:30 選手（選抜チーム）
- 17:00～18:00 学童C
- 17:00～18:30 選手（E2チーム）
- 18:00～18:45 中上級
- 17:00～18:00 学童C

施設利用終了時間19:30まで

日曜日

- 9:25～10:10 親子
- 9:30～10:10 ベビーコース
- 10:15～11:15 学童G
- 11:30～12:30 学童G
- 12:35～13:35 スイムスクール（有料）60分
- 13:15～14:00 マスターズチーム練習会
- 12:35～13:35 スクール（有料）
- 11:30～12:30 学童G

施設利用終了時間18:30まで

※整 と記載されているプログラム定員
水曜日25mプール24名
金曜日25mプール36名,20mプール20名
1時間前よりプールサイドで整理券をお配り致します。

営業時間

火曜日～金曜日	：	10：00～22：30
土曜日	：	10：00～20：00
日曜日・祝日	：	10：00～19：00
休館日：月曜日・お盆・年末年始・施設点検日		

初中級	4泳法の基礎.反復練習を中心に行います
中上級スイム	4泳法の泳法改善・反復練習を中心にレッスンを行います。
4泳法はじめてスイム	4泳法の基礎を丁寧に指導していきます。
スイムテクニック	各種目の兵法を改善し泳形を整えます。
ドリルテクニック	1種目を基礎から発展まで行います。

記載のない枠がフリーコースとなります。 ※6.7コースは20mコースとなります。
毎月最終週の日曜日にキッズスイミング記録会が行われます。
日曜日の午後1時以降はフリーコースを一部制限させて頂きます。