

# 特別プログラム 9月30日(木)まで

# 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
10:00	スタジオ エアロ&筋力向上 エクササイズ 10:15~10:45 佐藤(久)	スタジオ 予防改善運動 10:15~11:00 HIROKO	スタジオ LES MILLS SH'BAM 10:15~11:00	スタジオ エアロピクス初級 10:15~10:45 佐藤(久)	スタジオ 姿勢改善 エクササイズ 10:15~10:45 桐木	スタジオ ベビー (ジュニア) 10:00~10:45 学童(AM) 9:45~10:55	スタジオ LES MILLS BODYBALANCE 10:15~10:45
11:00	スタジオ エアロ&筋力向上 エクササイズ 11:05~11:35 佐藤(久)	スタジオ アレキサンダー (有料) 10:55~11:40 小島	スタジオ LES MILLS SH'BAM 11:20~12:05	スタジオ ヨガ(姿勢改善) <4月~9月限定> 11:20~12:05 笹村	スタジオ エアロ&コアヨガ 11:05~11:35 佐藤(久)	スタジオ ヘルシーピクス 11:05~11:35 桐木	スタジオ LES MILLS BODYCOMBAT 11:15~11:45
12:00	スタジオ LES MILLS SH'BAM 11:55~12:40	スタジオ LES MILLS SH'BAM 12:25~12:55	スタジオ LES MILLS SH'BAM 12:25~13:10	スタジオ LES MILLS SH'BAM 11:55~12:40	スタジオ LES MILLS SH'BAM 11:55~12:40	スタジオ LES MILLS SH'BAM 12:05~12:35	スタジオ LES MILLS SH'BAM 11:05~11:50
13:00	スタジオ CORE 13:00~13:15	スタジオ CORE 13:15~13:30	スタジオ CORE 13:30~14:00	スタジオ CORE 13:00~13:30	スタジオ CORE 13:00~13:15	スタジオ CORE 13:00~13:30	スタジオ CORE 13:00~13:15
14:00	スタジオ LES MILLS BODYBALANCE 13:35~14:05	スタジオ LES MILLS SH'BAM 13:50~14:20	スタジオ LES MILLS SH'BAM 14:20~14:35	スタジオ LES MILLS SH'BAM 14:25~14:55	スタジオ LES MILLS SH'BAM 14:25~14:55	スタジオ LES MILLS SH'BAM 14:25~15:10	スタジオ LES MILLS SH'BAM 14:25~15:10
15:00	スタジオ CORE 14:25~14:40	スタジオ LES MILLS BODYBALANCE 14:40~15:00	スタジオ CORE 14:40~15:00	スタジオ LES MILLS BODYBALANCE 15:10~15:40	スタジオ LES MILLS BODYBALANCE 15:10~15:40	スタジオ ベビー (ジュニア) 14:45~15:30	スタジオ LES MILLS BODYBALANCE 15:30~15:50
16:00	スタジオ ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:00~17:00	スタジオ ジュニア 学童(JA) 16:00~17:10	スタジオ ジュニア 学童(JA) 16:00~17:10	スタジオ ジュニア 学童(JA) 16:00~17:10	スタジオ ジュニア 学童(JA) 16:00~17:10	スタジオ キッズストリート (有料) 14:30~16:00 TAKUICHIRO	スタジオ ジュニア 学童(JA) 16:00~17:10
17:00	スタジオ ジュニア クラシックバレエ (有料) 17:00~18:30	スタジオ ジュニア 学童(JB) 17:00~18:10	スタジオ ジュニア 学童(JB) 17:00~18:10	スタジオ ジュニア 学童(JB) 17:00~18:10	スタジオ ジュニア 学童(JB) 17:00~18:10	スタジオ ジュニア 学童(JB) 15:00~16:10 一般遊泳不可	スタジオ ジュニア 学童(JB) 17:00~18:10
18:00	スタジオ CORE 18:50~19:05	スタジオ タップダンス 初級(有料) 18:00~18:45 鈴木	スタジオ タップダンス 初級(有料) 18:00~18:45 鈴木	スタジオ キッズストリート (有料) 小学生~ 16:05~17:05 TAKUICHIRO	スタジオ キッズストリート (有料) 小学生~ 16:05~17:05 TAKUICHIRO	スタジオ ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:30~18:00	スタジオ ジュニア 学童(JB) 17:00~18:10
19:00	スタジオ LES MILLS SH'BAM 19:25~19:55	スタジオ タップダンス 中級(有料) 18:45~19:45 鈴木	スタジオ LES MILLS BODYCOMBAT 18:55~19:25	スタジオ LES MILLS SH'BAM 18:30~19:15	スタジオ LES MILLS SH'BAM 18:30~19:15	スタジオ ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:30~18:00	スタジオ ジュニア 学童(JB) 17:00~18:10
20:00	スタジオ CORE 18:50~19:05	スタジオ 水中運動 19:15~19:55 市川	スタジオ 水中運動 19:15~19:55 市川	スタジオ 水中運動 19:15~19:55 宮崎	スタジオ 水中運動 19:15~19:55 宮崎	スタジオ ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:30~18:00	スタジオ ジュニア 学童(JB) 17:00~18:10

**【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 9:45~20:00  
 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。

**〈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【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。
- 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】