

# 特別プログラム2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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
	ルール	ルール	ルール	ルール	ルール	ルール	ルール
9:30							
10:00							
10:15	筋力向上 エクササイズ 10:15～10:45 佐藤(久)	水中運動 10:10～10:40 小島	予防改善運動 10:15～11:00 HIROKO	水中運動 10:10～10:50 市川	エアロピクス初級 10:15～10:45 佐藤(久)	中級スイム 10:15～10:55 宮崎	姿勢改善 エクササイズ 10:15～10:45 桐木
10:30							親子 9:45～10:15 10:15～10:45
10:45							初中級 社交ダンス (有料) 10:15～11:45 石渡
11:00	筋力向上 エクササイズ 11:05～11:35 佐藤(久)	親子 10:55～11:25 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 SHBAM 10:30～11:00	エアロ&コアヨガ 11:05～11:35 佐藤(久)	中級スイム 10:15～10:55 宮崎	ヘルシーピクス 11:05～11:35 桐木
11:15							
11:30							
11:45							
12:00	LES MILLS SHBAM 11:55～12:25	初級スイム 12:15～12:55 近藤	予防改善運動 12:00～12:30 渡辺	コンディショニング ストレッチ 11:20～12:05 吉田	LES MILLS SHBAM 11:55～12:25	中級スイム 12:05～12:45 宮崎	LES MILLS BODYBALANCE 11:55～12:25
12:15							
12:30							
12:45	CORE 12:45～13:00	中級スイム 13:15～13:55 門間	初級スイム 12:45～13:25 門間	CORE 12:25～12:55	LES MILLS BODYBALANCE 12:45～13:15	初級スイム 12:05～12:45 宮崎	CORE 12:45～13:00
13:00	LES MILLS BODYCOMBAT 13:20～13:50			CORE 13:15～13:30	LES MILLS BODYBALANCE 13:00～13:15	初級スイム 12:05～12:45 宮崎	LES MILLS BODYCOMBAT 13:20～13:50
13:15							
13:30							
13:45							
14:00	LES MILLS BODYBALANCE 14:10～14:30			LES MILLS BODYCOMBAT 13:50～14:20	LES MILLS BODYBALANCE 13:35～13:55	初級スイム 13:30～14:00 近藤	LES MILLS BODYCOMBAT 13:35～14:05
14:15							
14:30							
14:45							
15:00		(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	ジュノーミング (有料) 14:00～15:00 綱川	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	初級スイム 13:50～14:30 宮崎	LES MILLS SHBAM 14:25～14:55
15:15							
15:30							
15:45							
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	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	キッズストリート (有料) 小学生～ 16:05～17:05 TAKUICHIRO	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	バントワリング (有料) 16:00～17:00 渡辺	LES MILLS BODYBALANCE 15:55～16:10
16:15							
16:30							
16:45							
17:00	ジュニア クラシックバレエ (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 クラシックバレエ (有料) 16:30～18:00	LES MILLS BODYCOMBAT 17:45～18:25
17:15							
17:30							
17:45							
18:00		選手 18:00～19:30	選手 18:00～19:25	選手 18:00～19:25	選手 18:00～19:25	選手 18:00～19:25	LES MILLS SHBAM 18:45～19:15
18:15							
18:30							
18:45	CORE 18:50～19:05	タップダンス 初級(有料) 18:00～18:45 鈴木	タップダンス 初級(有料) 18:00～18:45 鈴木	タップダンス 中級(有料) 18:45～19:45 鈴木	LES MILLS BODYBALANCE 18:55～19:25	中級スイム 19:30～20:10 市川	CORE 18:45～19:05
19:00							
19:15							
19:30	LES MILLS SHBAM 19:25～19:55	パラエティスイム 19:30～20:10 宮崎	水中運動 19:30～20:10 市川	パラエティスイム 19:30～20:10 宮崎	LES MILLS BODYCOMBAT 19:35～20:05	初級スイム 13:50～14:30 宮崎	LES MILLS SHBAM 19:20～19:50
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

**スタジオ定員【20名】** ★マークは、時間・内容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。

**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  
 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**とさせていただきます。(1回300円(税抜))

**【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6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】