

2025年1月～3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
9:30	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
10:00	ストレッチ & 筋トレ 10:15～11:00 高木	水中運動 10:10～10:55 小島	コンディショニングストレッチ(筋力リリース) 10:15～10:45 佐藤	初級エアロ 10:10～10:50 (ヴァーチャル)	上半身シェイプアップトレーニング 10:05～10:20 (ヴァーチャル)	コンディショニングストレッチ(姿勢改善EX) 10:15～10:45 桐木	ベビー (ジュニア) 10:00～10:45 学童(AM) 9:45～10:55
11:00	健康体操(体芯力) 11:15～12:00 桐木	エアロビクス 初級 11:00～11:45 佐藤	エアロビクス 初級 11:00～11:45 佐藤	ヨガ(メディカルヨガ) 11:15～12:00 HIROKO	中級スイム 11:00～11:45 宮崎	ヘルシーピクス 11:00～11:45 桐木	ラテンシェイプアップ 10:15～10:35 (ヴァーチャル)
12:00	ラテンシェイプダンス 12:15～12:45 (ヴァーチャル)	ストレッチ 12:05～12:25 (ヴァーチャル)	初級スイム 12:00～12:45 中村	エアロビクス 初級 11:30～12:15 佐藤	トレーニング(有料) 12:00～12:45 近藤	上級スイム 11:00～12:00 小松	ベビー (ジュニア) 10:45～13:45
13:00	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ 13:30～14:10 (ヴァーチャル)	リフレッシュヨガ 13:05～13:45 (ヴァーチャル)	中級スイム 12:05～12:50 本田	ストレッチ 12:35～12:45 (ヴァーチャル)	水中運動 13:00～13:45 市川	初級スイム 12:15～13:00 小松	ラテンシェイプダンス 11:05～11:35 (ヴァーチャル)
14:00	くつろぎヨガ 14:30～15:15 (ヴァーチャル)	ピラティス 14:05～14:35 (ヴァーチャル)	エアロビクス 初級 12:30～13:15 MIA	リフレッシュヨガ 12:50～13:30 (ヴァーチャル)	初級エアロ 13:05～13:50 (ヴァーチャル)	キッズストリート(有料) 14:30～16:00 TAKUICHIRO	らくらくヨガ 11:50～12:20 (ヴァーチャル)
15:00	ジュニアクラシックバレエ(有料) 16:00～17:00	ボクシングエクササイズ 15:05～15:35 (ヴァーチャル)	ストレッチ 13:35～14:05 (ヴァーチャル)	シュノーリング(有料) 14:00～15:00 絹川	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ 13:50～14:20 (ヴァーチャル)	ジュニアクラシックバレエ(有料) 15:30～16:30	バーニングファイター 12:50～13:25 (ヴァーチャル)
16:00	ジュニアクラシックバレエ(有料) 17:00～18:30	ダンスエアロ 15:05～15:50 (ヴァーチャル)	初級ボクシングエクササイズ 14:20～14:50 (ヴァーチャル)	ダンスエアロ 15:00～15:45	20分ダンスダイエット 14:40～15:00 (ヴァーチャル)	ジュニアクラシックバレエ(有料) 16:30～18:00	楽しくハイドロ(有料) 12:50～13:35 市川
17:00	ジュニアクラシックバレエ(有料) 18:00～19:30	サーキットトレーニング 15:55～16:25 (ヴァーチャル)	キッズストリート(有料)小学生～16:15～17:15 TAKUICHIRO	キッズストリート(有料)小学生～16:15～17:15 TAKUICHIRO	初級HIPHOP 15:20～16:05 (ヴァーチャル)	ジュニアクラシックバレエ(有料) 17:30～18:00	キッズストリート(有料) 14:00～15:10 一般遊泳可
18:00	ダンスエアロ 18:45～19:15 (ヴァーチャル)	心やすらぎヨガ 16:45～17:15 (ヴァーチャル)	キッズストリート(有料)小・中学生 17:35～18:35 TAKUICHIRO	キッズストリート(有料)小・中学生 17:35～18:35 TAKUICHIRO	ピラティス 16:25～16:55 (ヴァーチャル)	ジュニアクラシックバレエ(有料) 18:00～19:25	キッズストリート(有料) 15:00～16:10 一般遊泳不可
19:00	ピラティス 19:30～20:00 (ヴァーチャル)	タップダンス 初級(有料) 18:00～18:45 鈴木	初めてのボクシングエクササイズ 18:55～19:25 (ヴァーチャル)	タップダンス 初級(有料) 18:00～19:25 (一部20:00まで)	ストレッチ 17:15～17:35 (ヴァーチャル)	ジュニアクラシックバレエ(有料) 18:30～19:10 (ヴァーチャル)	キッズストリート(有料) 16:00～17:30 一般遊泳可
20:00	パラエティースイム 19:30～20:15 中村	タップダンス 中級(有料) 18:45～19:45 鈴木	おやすみ前の疲労回復ヨガ 19:25～19:50 (ヴァーチャル)	中級ダンスエアロ 18:30～19:10 (ヴァーチャル)	キックボクシングエクササイズ 17:45～18:20 (ヴァーチャル)	ジュニアクラシックバレエ(有料) 19:15～20:00 宮崎	キッズストリート(有料) 16:30～17:15 (ヴァーチャル)
		水中運動 19:30～20:15 市川	おやすみ前の疲労回復ヨガ 19:25～19:50 (ヴァーチャル)	パラエティースイム 19:15～20:00 宮崎	中級ダンスエアロ 18:30～19:10 (ヴァーチャル)	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ 18:20～19:00 (ヴァーチャル)	キッズストリート(有料) 17:30～17:50 (ヴァーチャル)
			水中運動 19:30～20:15 市川	パラエティースイム 19:15～20:00 宮崎	ヨガストレッチ 19:10～19:55 (ヴァーチャル)	水中運動(第1,3週) 19:30～20:15 渡辺	ストレッチ 17:30～17:50 (ヴァーチャル)
							パラエティースイム 17:45～18:30 中村

【遊泳不可時間】
 月～水・金 16:00～19:20
 木 16:00～18:15
 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

※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。

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いただきます。ご入金はその際にお願致します。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))

スタジオ定員【40名】
参加方法 WEB会員システムから予約またはスタジオ内にあるレッスン参加名簿にお名前をご記入ください。
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。
- マークはシニア会員様もご参加頂けるクラスです。
- 都合により、担当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】