2022年10月～12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

月曜	火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
休館日	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）											
		バーチャル ボディバランス30 10:25～10:55 バーチャル ボディコンバット30 11:15～11:45 RPM30 12:20～12:50 飯塚　翔馬 バーチャル シバム30 13:10～13:40 バーチャル ボディパンプ30 14:00～14:30 キッズダンス ※4才～小学生 15:45～16:45		幼稚園団体指導		幼稚園団体指導		バーチャル ボディバランス15 10:20～10:35 バーチャル シバム30 10:55～11:25 バーチャル アディダスヨガ 11:45～12:15 石川　早希 バーチャル ボディバランス30 12:45～13:15 バーチャル シバム45 13:35～14:20 バーチャル ボディパンプ30 14:40～15:10 体操教室 ※4才～小学2年生 15:45～16:45 宮腰	ストレッチ 10:30～10:45 吉川　景大 お腹ジェイブ 11:00～11:30 袖山　悦子 ボディステップ45 11:50～12:35 木下　卓 ボディコンバット テック&45 12:55～13:55 鈴木　務 オリジナルダンス 14:15～15:00 Kissa HIPHOP 15:15～16:05 Kissa ボディパンプ45 16:20～17:05 吉川　&　鈴木 ボディアタック45 17:20～18:05 飯塚　翔馬	正道会館 空手教室 ※4才～成人・親子 10:15～11:15 バーチャル ボディバランス30 11:40～12:10 バーチャル ボディコンバット30 12:30～13:00 バーチャル シバム30 13:20～13:50 RPM30 14:15～14:45 飯塚　翔馬 バーチャル シバム30 15:05～15:35 バーチャル ボディパンプ30 15:55～16:25 バーチャル ボディコンバット30 16:45～17:15 バーチャル レズミルスコア 17:35～18:05
	ストレッチポール 10:40～11:10 石川　早希 エアロビクス初級 11:25～12:10 小山　まゆみ リラックスヨガ 12:25～13:25 山田 ステップ初級 13:40～14:25 西端　恵子 エアロビクス中級 14:40～15:25 八重樫　美由紀 ボディコンバット45 15:40～16:25 佐藤　亜希子	バーチャル ボディコンバット30 10:40～11:10 ボディバランス45 11:30～12:15 石川　早希 バーチャル ボディコンバット30 12:50～13:20 バーチャル シバム30 13:45～14:15 バーチャル レズミルズコア 14:35～15:05 バーチャル ボディバランス30 15:25～15:55 バーチャル ボディコンバット30 16:15～16:45 バーチャル シバム30 17:05～17:35	マットピラティス 10:30～11:15 高橋　ますみ 筋コンディショニング 11:30～12:00 袖山　悦子 ルーシーダットン 12:15～13:15 岩崎　早友里 エアロビクス初中級 13:30～14:15 岩崎　早友里 ストレッチポール 14:30～14:50 吉川　景大 選手コース 17:00～18:00	キッズダンス ※小学生 以上 17:00～18:00 キッズダンス ※小学生 以上 18:15～19:15 ボディジャムテック&45 19:00～20:00 RIKI ボディステップテック&45 20:20～21:20 木下　卓	太極拳 10:40～11:10 富田　真弓 ヨガ 11:25～12:25 松田　明子 エアロビクス中級 12:40～13:25 戸部　晶子 ボディパンプ45 13:40～14:25 高橋　ますみ ボディアタック30 14:40～15:10 高橋　ますみ エアロビクス初中級 19:00～19:45 岩崎　早友里 ボディパンプ45 20:00～20:45 鈴木　務 ボディアタック45 21:00～21:45 三條　幸恵	バーチャル ボディコンバット30 11:45～12:15 パワーヨガ 12:40～13:25 松田　明子 ストレッチ 13:40～14:10 櫻井　紀代 バーチャル シバム30 14:50～15:20 バーチャル ボディコンバット30 15:40～16:10 バーチャル ボディパンプ30 16:30～17:00 バーチャル ボディバランス30 17:20～17:50 バーチャル ボディコンバット30 18:10～18:40 ストレッチ 19:25～19:40 スタッフ ルーシーダットン 20:00～20:30 岩崎　早友里 バーチャル ボディコンバット30 20:55～21:25	ヨガ 10:30～11:15 中根　奈美子 ピラティス入門 11:30～12:00 中根　奈美子 機能改善エクササイズ 12:15～12:45 中根　奈美子 青竹エクササイズ 13:00～13:30 袖山　悦子 ボディパンプ30 13:45～14:15 吉川　景大 newインストラクター ボディコンバット30 14:30～15:00 袖山　悦子 new インストラクター ボディバランス30 19:00～19:30 洞口　東糸美 ボディステップ45 19:45～20:30 間根山　麻美 ボディコンバット45 20:45～21:30 間根山　麻美 選手コース 17:00～18:00	幼稚園団体指導 バーチャル ボディコンバット30 11:45～12:15 RPM30 12:55～13:25 飯塚　翔馬 バーチャル シバム30 14:00～14:30 バーチャル ボディバランス15 14:50～15:05 バーチャル ボディパンプ30 15:30～16:00 バーチャル レズミルズコア30 19:15～19:45 バーチャル ボディパンプ30 20:05～20:35 バーチャル ボディバランス30 20:55～21:25 英語でダンス 17:00～18:00 ※小学生以上	ヨガ 10:30～11:30 中根　奈美子 ボディパンプ45 11:50～12:35 高橋　ますみ ボディアタック30 12:55～13:25 高橋　ますみ エアロビクス初中級 13:45～14:30 太田　通 ステップ中級 14:45～15:30 太田　通 ZUMBA 15:45～16:45 Marilyn オリジナルダンス 17:00～17:30 Marilyn （Kpop　Workout） ボディコンバット45 17:45～18:30 鈴木　務	施設利用終了時間22:00まで	施設利用終了時間22:00まで	施設利用終了時間22:00まで	施設利用終了時間22:00まで	施設利用終了時間19:30まで	施設利用終了時間18:30まで

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。

Aスタジオ定員29名(WEB25名/整理券4名)
Aスタジオ・エアロビクス定員26名
(WEB23名/整理券3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12名(WEB8名/整理券4名)
バーチャル定員12名(WEB6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
レッスン開始35分前から4階マシンジムカウンターで整理券を配布致します。
参加ご希望の方は35分前にスタジオ前へお並び下さい。
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。

2022年10月～12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

月曜	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
休館日	9:30～10:00 整 アクアビクス45 10:15～11:00 上田　悦子 メディカルスイム 11:00～11:45 近内圭太郎 整 マタニティ 10:00～10:45 保育園 指導 9:30～10:15 ベビーコース 10:15～10:55 ベビーコース 11:00～11:40 スイムスクール (有料)60分 11:45～12:45 レッスン準備14:30～14:45 幼児A 14:45～15:30 レッスン準備15:30～15:45 学童B 15:45～16:45 レッスン準備16:45～17:00 学童C 17:00～18:00 選手 E4 16:45 ～ 18:00 レッスン準備 学童C 17:00～18:00 選手 (E1・選抜チーム) 18:00～19:30 選手 (E3チーム) 18:00～19:15 4泳法 はじめてスイム 19:30～20:00 選手 (E2チーム) 19:30～21:00 整 アクアビクス30 20:10～20:40 田中　有里子 施設利用終了時間21:30まで	9:30～10:00 保育園 指導 9:30～10:15 ベビーコース 10:15～10:55 スイムスクール (有料)60分 11:45～12:45 整 保育園 指導 9:30～10:15 保育園 指導 10:25～11:10 水中運動45 11:45～12:30 レッスン準備14:30～14:45 幼児A 14:45～15:30 レッスン準備 親子 14:45～15:30 レッスン準備15:30～15:45 学童B 15:45～16:45 レッスン準備16:45～17:00 学童C 17:00～18:00 選手 E4 16:45 ～ 18:00 レッスン準備 学童C 17:00～18:00 選手 (E2チーム) 18:00～19:30 選手 (E3チーム) 18:00～19:15 選手 (選抜チーム) 18:00～21:00 中上級 スイム 19:45～20:30 施設利用終了時間21:30まで	9:30～10:00 幼稚園 指導 9:30～11:00 ベビーコース 11:00～11:40 幼稚園指導 9:30～10:30 幼稚園 指導 10:30～ 11:15 マタニティ 11:00～11:45 スイムスクール (有料)60分 11:45～12:45 整 水中運動45 12:00～12:45 レッスン準備14:30～14:45 幼児A 14:45～15:30 レッスン準備 幼児A 14:45～15:30 レッスン準備15:30～15:45 学童B 15:45～16:45 レッスン準備16:45～17:00 学童C 17:00～18:00 選手 E4 16:45 ～ 18:00 レッスン準備 学童C 17:00～18:00 学童 D 18:00 ～ 19:00 選手 (E2チーム) 18:00～19:30 選手 (E3チーム) 18:00～19:15 選手 (E1チーム) 19:30～21:00 マスターズ 練習 20:30～ 21:30 整 アクアビクス45 20:10～20:55 小竹　淳子 施設利用終了時間21:30まで	9:30～10:00 幼稚園 指導 9:30～11:00 ベビーコース 11:00～11:40 幼稚園 指導 9:30～11:00 幼稚園 指導 9:30～10:30 スイムスクール (有料)60分 11:45～12:45 整 モビバン アクア 11:45～12:30 アクアビクス30 13:00～13:30 長嶋　信幸 整 レッスン準備14:30～14:45 幼児A 14:45～15:30 レッスン準備 親子 14:45～15:30 レッスン準備15:30～15:45 学童B 15:45～16:45 レッスン準備16:45～17:00 学童C 17:00～18:00 選手 E4 16:45 ～ 18:00 レッスン準備 学童C 17:00～18:00 選手 (E2チーム) 18:00～19:00 選手 (E1・選抜チーム) 19:30～21:00 選手 (E3チーム) 18:00～19:15 ドリル テクニック 19:30～20:00 整 アクアビクス45 20:10～20:55 高畠　嘉剛 施設利用終了時間21:30まで	9:30～10:00 親子 9:20～ 10:05 幼児 9:45～ 10:30 ベビーコース 10:15～10:55 ベビーコース 11:00～11:40 整 アクアビクス 30 11:10～11:40 スイムスクール (有料)60分 11:45～12:45 レッスン準備13:15～13:30 学童G 13:30～14:30 レッスン準備14:30～14:45 幼児A 14:45～15:30 レッスン準備15:30～15:45 学童B 15:45～16:45 レッスン準備16:45～17:00 学童C 17:00～18:00 選手 (E2チーム) 17:00～18:30 中上級 18:00 ～ 18:45 選手 (選抜チーム) 18:00～ 施設利用終了時間19:30まで	9:30～10:00 幼児 9:10～9:55 ベビーコース 9:30～10:10 学童G 10:15～11:15 学童G 11:30～12:30 スイムスクール (有料) 11:30 ～ 12:30 幼児 11:30～12:15 スイムスクール (有料) 60分 12:35～13:35 マスターズ 練習 13:00～14: 00 学童G 12:40～13:40 選手 16:00～18:30 ※毎月第4週は1-4コースが13:00-17:00で子供進級記録会がございます。 施設利用終了時間18:30まで

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
ドリルテクニック	1種目を基礎から発展まで行います。
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。
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。

※整と記載されているプログラム定員
25mプール30名.20mプール24名
金曜日25mプール45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。

記載のない枠がフリーコースとなります。(ウォーキングコース14名、その他15名) ※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ので、あらかじめご了承ください。