

特別プログラム12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	プール	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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30														
10:00														
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	😊水中運動 10:10～10:40 長澤		😊親子 9:45～10:15 10:15～10:45	😊ジュニア 選手 10:00～11:15 一般遊泳可	
30														
45														
11:00														
15	😊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	★ 😊LES MILLS SH'BAM 11:20～11:50	😊上級スイム 10:45～11:25 盛	😊コンディショニング ストレッチ 11:20～12:05 吉田	😊幼児 外部指導 11:00～12:00	😊エアロ&コアヨガ 11:05～11:35 佐藤(久)	😊幼児 外部指導 11:00～12:00	😊ヘルシーピクス 11:05～11:35 桐木		😊初中級 社交ダンス (有料) 10:15～11:45 石渡		😊LES MILLS BODYBALANCE 10:30～11:15	
30														
45	😊						😊		😊			😊中級スイム 11:30～12:10 宮崎	😊LES MILLS BODYCOMBAT 11:35～12:05	
12:00														
15	😊LES MILLS SH'BAM 11:55～12:25	😊初級スイム 12:15～12:55 近藤	★ 😊LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:55	😊予防改善運動 12:00～12:30 渡辺	★ 😊LES MILLS BODYBALANCE 12:25～13:10	😊中級スイム 12:05～12:45 宮崎	😊LES MILLS SH'BAM 11:55～12:25	😊トレーニング(有料) 12:00～12:45 近藤	😊LES MILLS BODYBALANCE 11:55～12:25	😊上級スイム 12:00～12:40 宮崎	😊LES MILLS BODYBALANCE 12:05～12:35		😊LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	
30	😊						😊		😊				😊	
45	😊LES MILLS CXWORX 12:45～13:00	😊中級スイム 13:15～13:55 門間	😊LES MILLS CXWORX 13:15～13:30	😊初級スイム 12:45～13:25 門間	😊LES MILLS CXWORX 13:30～13:45	😊初心スイム 13:30～14:00 近藤	😊	😊水中運動 13:00～13:40 市川	😊LES MILLS CXWORX 12:45～13:00	😊初心スイム 13:00～13:30 盛	😊LES MILLS BODYCOMBAT 13:20～13:50	😊(ジュニア) 幼児A 13:00～13:45	😊LES MILLS CXWORX 13:15～13:30	😊水中運動 12:40～13:10 渡辺
13:00	★ 😊LES MILLS BODYCOMBAT 13:20～14:05		★ 😊LES MILLS BODYBALANCE 13:50～14:20		★ 😊LES MILLS BODYCOMBAT 14:05～14:35	😊シュノーミング (有料) 14:00～15:00 絹川	★ 😊LES MILLS CXWORX 13:50～14:05	★ 😊初級スイム 13:50～14:30 宮崎	★ 😊LES MILLS SH'BAM 14:10～14:40		😊(ジュニア) 幼児B 14:10～14:55	😊(ジュニア) 学童(JA) 14:00～15:10 一般遊泳可	😊LES MILLS SH'BAM 14:40～15:10	
14:00														
15														
30		😊(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	😊LES MILLS BODYCOMBAT 15:10～15:40	😊(ジュニア) 幼児 15:00～15:45		😊(ジュニア) 幼児 15:00～15:45		😊(ジュニア) 幼児 15:00～15:45		😊親子 14:30～15:00 親子 15:00～15:30	😊(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	😊キッズストリート (有料) 14:30～16:00 TAKUICHIRO	😊(ジュニア) 学童(JB) 15:00～16:10 一般遊泳不可	😊LES MILLS BODYBALANCE 15:30～16:00
45														
15:00														
15														
30														
45														
16:00														
15	😊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	★ 😊LES MILLS SH'BAM 16:10～16:40	😊(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 渡邊	😊(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	😊ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:30～18:00	😊(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	😊(ジュニア) 学童(JB) 16:00～17:30 一般遊泳可			
30														
45														
17:00														
15	😊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) 学童(JB) 17:00～18:10		😊(ジュニア) 学童(JB) 17:00～18:10	😊選手・育成 16:00～17:30 一般遊泳可			
30														
45														
18:00														
15														
30														
45														
19:00														
15	😊LES MILLS CXWORX 18:50～19:05	😊パラエティースイム 19:30～20:10 宮崎	😊タップダンス 初級(有料) 18:00～18:45 鈴木	😊(ジュニア) 選手 18:00～19:25	★ 😊LES MILLS BODYBALANCE 18:55～19:25	😊(一部20:00まで)	😊LES MILLS SH'BAM 18:45～19:15	😊バントワリング (有料) 16:00～17:00 渡邊	😊LES MILLS CXWORX 18:45～19:00	😊(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	😊選手 18:00～19:25	★ 😊LES MILLS BODYCOMBAT 18:15～18:45		
30	★ 😊LES MILLS SH'BAM 19:25～19:55		😊タップダンス 中級(有料) 18:45～19:45 鈴木	😊水中運動 19:30～20:10 市川	😊LES MILLS CXWORX 19:45～20:00	😊パラエティースイム 19:30～20:10 宮崎	😊	😊	😊LES MILLS SH'BAM 19:20～19:50					
45														
20:00														
15														
30														
45														
21:00														
15														
30														

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。

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。

- 担当者の変更等は、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もございます。

〈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
にお願い致します。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。

【タイムテーブルは、ホームページにも掲載しています】