

2022年10月～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														
10:15	予防・改善運動 10:15～11:00 HIROKO	★ 水中運動 10:10～10:55 小島	★ コンディショニングスト レッチ(筋膜リリース) 10:15～10:45 佐藤	😊	😊 LESMILLS SH'BAM 10:10～10:55	★ 水中運動 10:00～10:45 市川	😊	😊	😊	😊	★ LESMILLS SH'BAM 10:15～10:45	😊	😊	😊
11:00														
11:05	パレト 11:20～11:50 Sakina	ベビー 11:05～ 11:50 アレキサンダー (有料) 小島	★ エアロビクス 初級 11:05～11:50 佐藤	😊	😊 ヨガ (ボディメイク) 11:15～12:00 笹村	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
12:00														
12:10	★ ボディバランス 12:10～12:55 Sakina	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
13:00														
13:15	😊 LESMILLS BODYCOMBAT 13:15～13:45	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
14:00														
14:05	😊 LESMILLS SH'BAM 14:05～14:35	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
15:00														
15:00	😊 LESMILLS CORE 14:55～15:10	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
16:00														
16:00	★ ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:00～17:00	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
17:00														
17:00	★ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:30	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
18:00														
18:00	★ ボディバランス ピギナー 18:50～19:10 小嶋	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
19:00														
19:30	😊 LESMILLS SH'BAM 19:40～20:10	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
20:00														

スタジオ定員【22名】 ★マークは、担当者や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理時に配布致します)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。
- 😊 マークはシニア会員様(前スマイル会員)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】

【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 9:45～20:30
 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いただきます。ご入金はその際
 をお願い致します。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330円(税込))

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、**ブルブイ**の貸出は
 行っておりませんので
 予め、ご了承ください。