

2019年 8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 足腰 しっかり体操 9:45～10:45 角谷	スタジオ チェア・ピクス & ちびボールEX 9:45～10:45 橋本	スタジオ 気功健功十八法 9:45～10:45 佐藤(世)	スタジオ 備後操 4週目ゆる体操 9:45～10:45 菊池	スタジオ 予防・改善 運動 9:45～10:45 Hiroko	スタジオ 水中運動 9:50～10:35 川口	スタジオ 親子 9:45～10:15 10:15～10:45
10:00	プール アクアエクササイズ 10:00～10:45 小島	プール アクアエクササイズ 10:00～10:45 市川	プール プリベンション (予防アクア) 9:50～10:35 市川	プール らくらく スイミング (有料) 10:00～10:50 宮崎	プール 水中運動 9:50～10:35 川口	プール 水中運動 9:50～10:35 川口	プール ジュニア 選手 10:00～11:15 一般遊泳可
11:00	スタジオ バランスボール 11:00～12:00 近 (定員20名)	スタジオ エアロサーキット 11:00～12:00 佐藤(久)	スタジオ エアロピクス 初級 10:55～11:40 加藤	スタジオ コンディショニング ストレッチ 10:55～11:55 吉田	スタジオ ヘルシーピクス & 羞しのストレッチ 11:00～12:00 桐木	スタジオ 平泳ぎ・バタフライ (初級・中級・上級) 10:40～11:30 川口・宮崎・小松	スタジオ ジュニア 選手コース 11:15～11:45
11:15	リカバリー スイム 11:00～ 11:45 小島	スタジオ ヨガ (ストリーム) 12:15～13:15 佐藤(久)	スタジオ ヨガ (ピュアティ) 11:50～12:50 鍋田	スタジオ オリジナル エアロ 12:05～12:50 Mia	スタジオ ヨガ (心身調整) 12:15～13:15 Moe	スタジオ 上級スイム 11:35～12:35 A・B 小松・宮崎	スタジオ ジュニア 選手コース 11:15～11:45
12:00	スタジオ エアロピクス 中級 12:10～13:10 渋谷	スタジオ W15分+65歳から のゆっくり4泳法 12:05～13:05 A・B・C 盛・宮崎・高木	スタジオ W15分+65歳から のゆっくり4泳法 12:00～13:00 A・B 岩佐・宮崎	スタジオ オリジナル エアロ 12:05～12:50 Mia	スタジオ オリジナル エアロ 12:05～12:50 Mia	スタジオ W15分+65歳から のゆっくり4泳法 12:40～13:40 A・B・C 宮崎・小松・高木	スタジオ ジュニア 選手コース 11:15～11:45
13:00	スタジオ 平泳ぎ・バタフライ (初・中級・中上級) 13:10～14:00 盛・宮崎	スタジオ 4種目基礎 12:50～ 13:50 (有料) 岩佐	スタジオ エアロピクス 中級 13:00～14:00 加藤	スタジオ キックストリート (小学生～) 16:05～17:05 TAKUICHIRO	スタジオ キックストリート (小学生～) 16:05～17:05 TAKUICHIRO	スタジオ 小松スペシャル (有料) 13:45～14:30 小松	スタジオ ジュニア 選手コース 11:15～11:45
14:00	スタジオ 平泳ぎ・バタフライ (初・中級・中上級) 13:10～14:00 盛・宮崎	スタジオ 初心水泳 12:50～ 13:35 盛	スタジオ エアロピクス 中級 13:00～14:00 加藤	スタジオ キックストリート (小学生～) 16:05～17:05 TAKUICHIRO	スタジオ キックストリート (小学生～) 16:05～17:05 TAKUICHIRO	スタジオ 小松スペシャル (有料) 13:45～14:30 小松	スタジオ ジュニア 選手コース 11:15～11:45
15:00	スタジオ 平泳ぎ・バタフライ (初・中級・中上級) 13:10～14:00 盛・宮崎	スタジオ 初心水泳 12:50～ 13:35 盛	スタジオ エアロピクス 中級 13:00～14:00 加藤	スタジオ キックストリート (小学生～) 16:05～17:05 TAKUICHIRO	スタジオ キックストリート (小学生～) 16:05～17:05 TAKUICHIRO	スタジオ 小松スペシャル (有料) 13:45～14:30 小松	スタジオ ジュニア 選手コース 11:15～11:45
16:00	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 16:00～17:00 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:10 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:10 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:10 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:10 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:10 大宮	スタジオ ジュニア 選手コース 11:15～11:45
17:00	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア 選手コース 11:15～11:45
18:00	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア 選手コース 11:15～11:45
19:00	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア 選手コース 11:15～11:45
20:00	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア 選手コース 11:15～11:45
21:00	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア クラシックパレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	スタジオ ジュニア 選手コース 11:15～11:45

プログラムレベル

- 初めての方向向けのクラス
- 少し慣れた方向向けのクラス
- なれた方向向けのクラス
- カルチャー教室
- 有料レッスン

【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 9:30～21:00
土 9:30～20:00
日・祝日 10:00～17:00

《プール休館日》

毎月第1日曜日
《休館日》
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》

毎月第3月曜日に次月のレッスン予約受付をいたします。
フロントにてお申込みください。
尚、定員以上のお申込みの場合は抽選とさせていただきます。

- 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。
- 祝祭日は特別スケジュールとなりますので、ご了承下さい。
- 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。
- マークはスマイル会員様もご参加頂けるクラスです。
- スタジオレッスンの定員制レッスンは、レッスン開始15分前からの受付となります。先着順となりますのでご了承ください。

【タイムテーブルは、ホームページにも掲載しています】