特別プログラム10月10日(土)～　スポーツアカデミーソシア　タイムスケジュール

月

スタジオ
- 新レッスン♪ 筋力向上エクササイズ 10:15～10:45 佐藤(久)
- 新レッスン♪ 筋力向上エクササイズ 11:05～11:35 佐藤(久)
- LesMills BODYBALANCE 11:55～12:40
- LesMills SH'BAM 13:00～13:45
- LesMills BODYCOMBAT 14:05～14:35
- ジュニア クラッシックバレエ(有料) 16:00～17:00
- ジュニア クラッシックバレエ(有料) 17:00～18:30
- LesMills CXWORX 18:50～19:05
- LesMills SH'BAM 19:25～19:55

プール
- 水中運動 10:15～10:45 小島
- 親子 10:55～11:25
- 親子 11:25～11:55
- アレキサンダー(有料) 11:00～11:45 小島
- 初級スイム 12:15～12:55 近藤
- 中級スイム 13:15～13:55 門間
- (ジュニア) 幼児 15:00～15:45
- (ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10 / 学童(JB) 17:00～18:10 / 選手 18:00～19:30
- 歩行 19:20～ / 遊泳 19:20～
- バラエティースイム 19:30～20:10 宮崎

火

スタジオ
- 予防改善運動 10:15～11:00 HIROKO
- LesMills SH'BAM 11:20～12:05
- LesMills CXWORX 12:25～12:40
- LesMills BODYBALANCE 13:00～13:45
- LesMills SH'BAM 14:05～14:35
- LesMills BODYCOMBAT 15:10～15:40
- LesMills BODYBALANCE 16:10～16:40
- タップダンス 初級(有料) 18:00～18:45 鈴木
- タップダンス 中級(有料) 18:45～19:45 鈴木

プール
- 上級スイム 10:45～11:30 盛
- 初級スイム 12:30～13:10 門間
- (ジュニア) 幼児 15:00～15:45
- (ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10 / 学童(JB) 17:00～18:10 / 選手 18:00～19:25
- 歩行 19:20～ / 遊泳 19:20～
- 水中運動 19:30～20:10 市川

水

スタジオ
- LesMills BODYBALANCE 10:30～11:00
- コンディショニング ストレッチ 11:20～12:05 吉田
- LesMills SH'BAM 12:25～12:55
- LesMills BODYCOMBAT 13:15～13:45
- LesMills BODYBALANCE 14:05～14:35
- LesMills SH'BAM 15:10～15:40
- キッズストリート(有料) 小学生～ 16:05～17:05 TAKUICHIRO
- キッズストリート(有料) 小・中学生 17:35～18:35 TAKUICHIRO
- LesMills CXWORX 18:55～19:10
- LesMills SH'BAM 19:30～20:00

プール
- 水中運動 10:15～10:55 市川
- 幼児 外部指導 11:00～12:00
- 中級スイム 12:05～12:45 宮崎
- 新レッスン♪ 初心スイム 13:30～14:00 近藤
- シュノーミング(有料) 14:00～15:00 絹川
- (ジュニア) 幼児 15:00～15:45
- (ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10 / 学童(JB) 17:00～18:10 / 選手 18:00～19:25 (一部20:00まで)
- 歩行 19:20～ / 遊泳 19:20～
- バラエティースイム 19:30～20:10 宮崎

木

スタジオ
- 新レッスン♪ エアロビクス初級 10:15～10:45 佐藤(久)
- 新レッスン♪ エアロ＆コアヨガ 11:05～11:35 佐藤(久)
- LesMills SH'BAM 11:55～12:40
- LesMills BODYBALANCE 13:00～13:30
- LesMills SH'BAM 14:05～14:35
- LesMills BODYCOMBAT 15:10～15:40
- バトントワリング(有料) 16:00～17:00 渡邊
- LesMills BODYBALANCE 18:45～19:15
- LesMills BODYCOMBAT 19:35～20:05

プール
- 中級スイム 10:15～10:55 宮崎
- 幼児 外部指導 11:00～12:00
- トレーニング(有料) 12:00～12:45 近藤
- 新レッスン♪ 水中運動 13:00～13:40 市川
- 初級スイム 14:00～14:40 宮崎
- (ジュニア) 幼児 15:00～15:45
- (ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10 / 学童(JB) 17:00～18:10 / 選手 18:00～19:25
- 歩行 19:20～ / 遊泳 19:20～

金

スタジオ
- 新レッスン♪ 姿勢改善エクササイズ 10:15～10:45 桐木
- 新レッスン♪ ヘルシービクス 11:05～11:35 桐木
- LesMills SH'BAM 11:55～12:40
- LesMills CXWORX 13:00～13:15
- LesMills BODYCOMBAT 14:05～14:35
- ジュニア クラッシックバレエ(有料) 16:00～17:00
- ジュニア クラッシックバレエ(有料) 17:00～18:30
- LesMills BODYBALANCE 18:50～19:05
- LesMills SH'BAM 19:25～19:55

プール
- 水中運動 10:15～10:45 長澤
- 上級スイム 12:00～12:40 宮崎
- 親子 14:30～15:00
- 親子 15:00～15:30
- (ジュニア) 幼児 15:00～15:45
- (ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10 / 学童(JB) 17:00～18:10 / 選手 18:00～19:25
- 歩行 19:20～ / 遊泳 19:20～
- ハイドロ(有料・月2回) 19:30～20:15 渡辺

土

スタジオ
- 初中級 社交ダンス(有料) 10:15～11:45 石渡
- LesMills BODYBALANCE 12:05～12:35
- LesMills SH'BAM 13:10～13:40
- キッズストリート(有料) 14:30～16:00 TAKUICHIRO
- LesMills CXWORX 17:30～17:45
- LesMills BODYCOMBAT 18:05～18:35

プール
- 親子 9:45～10:15 / 10:15～10:45
- 中級スイム 11:30～12:10 宮崎
- (ジュニア) 幼児A 13:00～13:45
- 楽しくハイドロ(有料) 13:00～13:45 市川
- (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
- (ジュニア) 学童(JB) 15:00～16:10 一般遊泳不可
- (ジュニア) 選手・育成 16:00～17:30 一般遊泳可
- バラエティスイム 初中上級 17:45～18:25 宮崎

日

スタジオ
- LesMills BODYBALANCE 10:30～11:15
- LesMills BODYCOMBAT 11:35～12:05
- LesMills SH'BAM 12:25～12:55
- LesMills CXWORX 13:15～13:30
- LesMills BODYCOMBAT 13:50～14:20
- LesMills SH'BAM 14:40～15:10
- LesMills BODYBALANCE 15:30～16:00

プール
- ジュニア選手 10:00～11:15 一般遊泳可
- 水中運動 12:40～13:10 1W休 2W～4W渡辺

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。

【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　10:00～20:30
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。

〈有料レッスンについて〉

当日にて受付させて頂きます。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名とさせて頂きます。(1回300円(税抜))

●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。

【タイムテーブルは、ホームページにも掲載しています】