2023年11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 Aスタジオ	火曜 Bスタジオ	水曜 Aスタジオ	水曜 Bスタジオ	木曜 Aスタジオ	木曜 Bスタジオ	金曜 Aスタジオ	金曜 Bスタジオ	土曜 Aスタジオ	土曜 Bスタジオ	日曜 Aスタジオ	日曜 Bスタジオ
休館日	健康体操 10:40～11:10 小山 まゆみ	太極拳 10:40～11:10 イナミ (VR)	マットピラティス 10:30～11:15 高橋 ますみ	肩痛・膝痛改善 10:30～11:00 藤本 成紀 (VR)	太極拳 10:30～11:00 富田 真弓	提携幼稚園	ヨガ 10:30～11:15 中根 奈美子	提携幼稚園	ヨガ 10:30～11:30 中根 奈美子	初中級ダンスエアロ 10:45～11:30 有田 麻里子 (VR)	ストレッチ 10:25～10:40 袖山 悦子 / お腹シェイプ 10:55～11:25 袖山 悦子	正道会館 空手教室 ※4才～成人・親子 10:15～11:15
	エアロビクス初級 11:25～12:10 小山 まゆみ	パワーヨガ 11:35～12:05 山田 たか子	筋コンディショニング 11:30～12:00 袖山 悦子	腰周りスッキリストレッチ 11:10～11:40 畑田 美紀 (VR) / カーディオワークアウト 11:50～12:15 小林 実登 (VR)	ヨガ 11:15～12:15 松田 明子	コンディショニング 11:30～12:00 袖山 悦子	ピラティス入門 11:30～12:15 中根 奈美子	リズム体操 11:45～12:15 MAKI	ボディパンプ30 11:50～12:20 高橋 ますみ	機能改善エクササイズ 11:50～12:20 中根 奈美子	ボディステップ 11:40～12:40 木下 卓	コンディショニング 11:40～12:10 袖山 悦子
	リラックスヨガ 12:25～13:25 山田 たか子	膝痛コンディショニング 12:20～12:40 藤本 成紀 (VR) / カーディオダンス 12:55～13:25 藤本 成紀 (VR)	ルーシーダットン 12:15～13:15 岩崎 早友里	エアロビクス初級 12:25～13:10 魚原 大 (VR)	パワーヨガ 12:30～13:15 松田 明子	エアロビクス初級 12:30～1315 戸部 晶子	エアロビクス初級 12:30～13:15 小山 まゆみ	RPM30 12:45～13:15 間根山 麻美	ボディアタック45 12:40～13:25 高橋 ますみ	avex dance master ※年中～小学2年生 13:00～14:00	new インストラクター ヨガ 13:00～14:00 佐々木 智美	avex dance master ※小学生 12:30～13:30
	ステップ初級 13:40～14:25 西端 恵子	ヨガ 13:40～14:25 八重樫 美由紀	エアロビクス初中級 13:30～14:15 岩崎 早友里	ピラティス50 13:20～14:10 坪井 和佳子 (VR)	エアロビクス初中級 13:30～14:15 戸部 晶子	ストレッチ 13:40～14:10 櫻井 紀代	ボディコンバット30 13:30～14:00 間根山 麻美	ストレッチ 13:40～14:10 松島 明香	エアロビクス初中級 13:45～14:30 太田 通	avex dance master ※小学3年生～小学6年生 14:15～15:15	オリジナルダンス 14:15～15:00 Kissa	HIIT30 13:50～14:20 塩田 恭平 (VR)
	エアロビクス初中級 14:40～15:25 八重樫 美由紀	ピラティス50 14:40～15:30 坪井 和佳子 (VR)	ZUMBA 14:30～15:30 Marilyn	滝汗ダンス 14:20～14:30 杉吉 美有紀 (VR) / リラックスヨガ 14:40～15:10 清水 鮎美 (VR)	ボディコンバット45 14:30～15:15 袖山 悦子	フィットネスフラ 14:30～15:15 田淵 美菜子 (VR)	ボディバンプ30 14:15～14:45 佐藤 亜希子	初中級ダンスエアロ 14:25～14:55 魚原 大 (VR)	ステップ中級 14:45～15:30 太田 通			ストレッチ＆バレトン 14:35～15:05 井出 由起 (VR)
		初級HIPHOP30 15:40～16:10 隈川 力 (VR)		avex dance master ※年中～小学2年生 15:45～16:45		インナーシェイプヨガ 15:30～16:30 浅野 佑介 (VR)	ボディバランス30 15:00～15:30 佐藤 亜希子	HIIT30 15:10～15:40 原田 京 (VR)	ZUMBA 15:50～16:50 Marilyn	体操教室 ※4才～小学2年生 15:45～16:45	HIPHOP 15:15～16:05 Kissa	RPM30 15:25～15:55 飯塚 翔馬
		ストレッチ30 16:20～16:50 原田 京 (VR)						骨ナビ 15:50～16:05 清水 鮎美 (VR) / トレーニング（機能改善） 16:15～16:35 藤本 成紀 (VR)			ボディアタック45 16:25～17:10 飯塚 翔馬	HIPHOP初級 16:30～17:00 隈川 力 (VR)
		トレーニング（上半身） 17:00～17:20 藤本 成紀 (VR)	選手コース 17:00～18:00	avex dance master ※小学3年生～小学6年生 17:00～18:00		avex dance master ※小学3年生～小学6年生 17:00～18:00	選手コース 17:00～18:00	ボクシングエクササイズ 16:50～17:30 林 晃史 (VR)	オリジナルダンス 17:05～17:35 Marilyn (Kpop Workout)	体操教室 ※小学生 17:00～18:00	ボディコンバット 17:25～18:25 長沢 和好	ヨガストレッチ 17:20～18:05 田口 優喜 (VR)
	ボディバランス30 18:15～18:45 洞口 東糸美	avex dance master ※小学生 17:40～18:40	ボディコンバット30 18:30～19:00 RIKI	リラックスヨガ 18:30～19:00 清水 鮎美 (VR)		RPM45 18:45～19:30 佐藤 亜希子		ピラティス60 17:45～18:45 杉山 毎 (VR)	ボディコンバット30 17:50～18:20 袖山 悦子			
	ボディアタック45 19:00～19:45 飯塚 翔馬	HIPHOP 19:00～19:40 Kissa	ボディジャム 19:15～20:15 RIKI	RPM30 19:30～20:00 飯塚 翔馬	エアロビクス初中級 19:00～19:45 岩崎 早友里		ボディバランス45 19:00～19:45 洞口 東糸美	ダンスヒップホップ 19:00～19:45 YUKIKO (VR)	ボディアタック30 18:35～19:05 飯塚 翔馬	フラダンス（カルチャー） ※ご参加には別途お申込みが必要です。	スタッフ滞在時間 10：00～18：30 スタッフ不在時間 18：30以降	
	ボディコンバット45 20:00～20:45 佐藤 亜希子	ヨガ 20:00～20:45 佐藤 おりえ (VR)			ボディバンプ45 20:00～20:45 佐藤 亜希子	ルーシーダットン 20:00～20:30 岩崎 早友里	ボディバンプ30 20:00～20:30 高橋 ますみ	エアロビクス中級 20:00～20:30 織田 卓史 (VR)	スタッフ滞在時間 10：00～19：30 スタッフ不在時間 19：30以降		Aスタジオ定員33名 / Aスタジオマット・ステップ台レッスン定員31名 / Aスタジオ・エアロビクス定員30名 / Bスタジオ定員18名 / BスタジオRPM定員12名 / バーチャル定員12名	
	ボディバンプ45 21:00～21:45 長沢 和好	エアロビクス初中級 21:00～21:45 島田 あつし (VR)	ボディステップ 20:30～21:30 木下 卓	ピラティス50 20:25～21:15 坪井 和佳子 (VR)	ボディコンバット45 21:00～21:45 間根山 麻美	ダンスヒップホップ 21:00～21:45 斎藤 香織 (VR)	ボディアタック 20:45～21:45 高橋 ますみ	陰ヨガ 20:45～21:30 吉田 昌生 (VR)				
	スタッフ滞在時間 10：00～22：00 スタッフ不在時間 22：00以降		スタッフ滞在時間 10：00～22：00 スタッフ不在時間 22：00以降		スタッフ滞在時間 10：00～22：00 スタッフ不在時間 22：00以降		スタッフ滞在時間 10：00～22：00 スタッフ不在時間 22：00以降					

有人営業時間

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・実際に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10分前から入場可能となります。

参加ご希望の方は20分前から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。

2023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

火曜日

コース	1	2	3	4	5	6	7
9:30						保育園指導 9:30-10:15	
10:00	整		マタニティ 10:00-10:45				
10:15	アクアビクス45 10:15-11:00 上田 悦子					ベビーコース 10:15-10:55	
11:00		整					
11:15	メディカルスイム 11:00-11:45 近内圭太郎					ベビーコース 11:00-11:40	
11:30	スイムスクール（有料）60分 11:45-12:45						
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30	レッスン準備14:30-14:45					レッスン準備	
14:45	幼児A 14:45-15:30					幼児A 14:45-15:30	
15:00							
15:15							
15:30	レッスン準備15:30-15:45						
15:45	学童B 15:45-16:45						
16:00							
16:15							
16:30							
16:45	レッスン準備16:45-17:00					レッスン準備	
17:00	学童C 17:00-18:00		選手E4 16:45-18:00			学童C 17:00-18:00	
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15	選手（E1・選抜チーム） 18:00-19:30					選手（E3チーム） 18:00-19:15	
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30						4泳法はじめてスイム 19:30-20:00	
19:45	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	
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30	施設利用終了時間21:30まで						
22:00							

水曜日

コース	1	2	3	4	5	6	7
9:30	保育園指導 9:30-10:15					保育園指導 9:30-10:15	
10:00							
10:15	ベビーコース 10:15-10:55					保育園指導 10:25-11:10	
11:00							
11:15							
11:30	スイムスクール（有料）60分 11:45-12:45				整	水中運動45 11:45-12:30	
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30	レッスン準備14:30-14:45					レッスン準備	
14:45	幼児A 14:45-15:30					親子 14:45-15:30	
15:00							
15:15							
15:30	レッスン準備15:30-15:45						
15:45	学童B 15:45-16:45						
16:00							
16:15							
16:30							
16:45	レッスン準備16:45-17:00					レッスン準備	
17:00	学童C 17:00-18:00		選手E4 16:45-18:00			学童C 17:00-18:00	
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15		選手（E2チーム） 18:00-19:30				選手（E3チーム） 18:00-19:15	
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45	選手（選抜チーム） 18:00-21:00			中上級スイム 19:45-20:30			
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30	施設利用終了時間21:30まで						
22:00							

木曜日

コース	1	2	3	4	5	6	7
9:30	幼稚園指導 9:30-11:00		幼稚園指導 9:30-10:30				
10:00							
10:15	ベビーコース 11:00-11:40				幼稚園指導 10:30-11:15		
11:00						マタニティ 11:00-11:45	
11:15							
11:30	スイムスクール（有料）60分 11:45-12:45				整	水中運動45 11:50-12:35	
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30	レッスン準備14:30-14:45					レッスン準備	
14:45	幼児A 14:45-15:30					幼児A 14:45-15:30	
15:00							
15:15							
15:30	レッスン準備15:30-15:45						
15:45	学童B 15:45-16:45						
16:00							
16:15							
16:30							
16:45	レッスン準備16:45-17:00					レッスン準備	
17:00	学童C 17:00-18:00		選手E4 16:45-18:00			学童C 17:00-18:00	
17:15							
17:30							
17:45							
18:00	学童D 18:00～19:00						
18:15		選手（E2チーム） 18:00-19:30				選手（E3チーム） 18:00-19:15	
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45	選手（E1チーム） 19:30-21:00				整	アクアビクス45 20:10-20:55 小竹 淳子	
20:00							
20:15							
20:30							
20:45	マスターズ練習 20:30-21:30						
21:00							
21:15							
21:30	施設利用終了時間21:30まで						
22:00							

金曜日

コース	1	2	3	4	5	6	7
9:30	幼稚園指導 9:30-11:00		幼稚園指導 9:30-11:00			幼稚園指導 9:30-10:30	
10:00							
10:15	ベビーコース 11:00-11:40						
11:00							
11:15							
11:30	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	
12:45							
13:00	アクアビクス30 13:00-13:30 中根 奈美子				整		
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30	レッスン準備14:30-14:45					レッスン準備	
14:45	幼児A 14:45-15:30					親子 14:45-15:30	
15:00							
15:15							
15:30	レッスン準備15:30-15:45						
15:45	学童B 15:45-16:45						
16:00							
16:15							
16:30							
16:45	レッスン準備16:45-17:00					レッスン準備	
17:00	学童C 17:00-18:00		選手E4 16:45-18:00			学童C 17:00-18:00	
17:15							
17:30							
17:45							
18:00	選手（E2チーム） 18:00-19:00					選手（E3チーム） 18:00-19:15	
18:15							
18:30							
18:45						ドリルテクニック 19:30-20:00	
19:00							
19:15							
19:30							
19:45	選手（E1・選抜チーム） 19:30-21:00				整	アクアビクス45 20:10-20:55 高畠 嘉剛	
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30	施設利用終了時間21:30まで						
22:00							

土曜日

コース	1	2	3	4	5	6	7
9:30	親子 10:00-10:45		幼児 9:45-10:30				
10:00							
10:15	ベビーコース 11:00-11:40					ベビーコース 10:15-10:55	
11:00							
11:15					整	アクアビクス30 11:10-11:40	
11:30	スイムスクール（有料）60分 11:45-12:45						
12:45							
13:00							
13:15	レッスン準備13:15-13:30						
13:30	学童G 13:30-14:30						
14:00							
14:15							
14:30	レッスン準備14:30-14:45						
14:45	幼児A 14:45-15:30						
15:00							
15:15							
15:30	レッスン準備15:30-15:45						
15:45	学童B 15:45-16:45						
16:00							
16:15							
16:30							
16:45	レッスン準備16:45-17:00						
17:00	学童C 17:00-18:00	選手（E2チーム） 17:00-18:30				学童C 17:00-18:00	
17:15							
17:30				中上級 18:00-18:45			
17:45							
18:00							
18:15	選手（選抜チーム） 18:00-						
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30	施設利用終了時間19:30まで						
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

日曜日

コース	1	2	3	4	5	6	7
9:30	親子 9:20-10:05		幼児 9:10-9:55			ベビーコース 9:30-10:10	
10:00							
10:15	学童G 10:15-11:15					学童G 10:15-11:15	
11:00							
11:15							
11:30	学童G 11:30-12:30		スイムスクール（有料）60分 11:30～12:30			幼児 11:30-12:15	
12:45							
13:00			スイムスクール（有料）60分 12:35-13:35			学童G 12:40-13:40	
13:15	マスターズ練習 13:00-14:00						
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00	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。						
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30	施設利用終了時間18:30まで						
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							

※（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。

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。

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。