2022年4月～6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

レズミルズバーチャルクラスに整理券は必要ございません。（定員12名となった場合は、参加をご遠慮ください）

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	ストレッチポール 10:40～11:10 石川　早希	バーチャル ボディコンバット30 10:40～11:10	骨盤ケアヨガ 10:30～11:15 野村　由美子	バーチャル ボディバランス15 10:20～10:35 バーチャル レズミルズコア15 10:55～11:10 バーチャル	太極拳 10:40～11:10 富田　真弓	幼稚園団体指導	ヨガ 10:30～11:30 中根　奈美子	幼稚園団体指導	ヨガ 10:30～11:30 中根　奈美子	バーチャル ボディバランス15 10:20～10:35 バーチャル シバム30 10:55～11:25	ストレッチ 10:25～10:40 袖山　悦子 お腹シェイプ 11:00～11:30 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 11:30～12:15 小山　まゆみ	ボディバランス45 11:30～12:15 石川　早希	筋コンディショニング 11:35～12:05 袖山　悦子	バーチャル ボディコンバット30 11:30～12:00	ヨガ 11:30～12:30 松田　明子	バーチャル ボディコンバット30 11:45～12:15	骨盤エクササイズ 11:50～12:50 坂詰　友美	ピラティス入門 11:55～12:25 中根　奈美子	ボディパンプ45 11:50～12:35 高橋　ますみ	アディダスヨガ 11:45～12:15 石川　早希	ボディステップ45 11:50～12:35 木下　卓	バーチャル ボディバランス30 11:40～12:10
	リラックスヨガ 12:35～13:35 山田	バーチャル ボディパンプ30 12:55～13:25	ルーシーダットン 12:25～13:25 岩崎　早友里	バーチャル ボディバランス30 12:20～12:50 バーチャル シバム30 13:10～13:40	エアロビクス中級 12:50～13:35 戸部　晶子	パワーヨガ 12:45～13:30 松田　明子	青竹エクササイズ 13:10～13:40 袖山　悦子	RPM30 13:00～13:30 飯塚　翔馬	レズミルズコア30 12:55～13:25 菅谷　智紀	バーチャル ボディバランス30 12:45～13:15 バーチャル シバム45 13:35～14:20	ボディコンバット テック&45 12:55～13:55 間根山　麻美	バーチャル ボディコンバット30 12:30～13:00 バーチャル シバム30 13:20～13:50
	ステップ初級 13:55～14:40 西端　恵子	バーチャル シバム30 13:45～14:15 バーチャル レズミルズコア 14:35～15:05	エアロビクス初中級 13:45～14:30 岩崎　早友里	バーチャル ボディパンプ30 14:00～14:30	ボディパンプ45 13:55～14:40 高橋　ますみ	ストレッチ 13:50～14:20 櫻井　紀代	ボディコンバット30 14:00～14:30 菅谷　智紀	バーチャル シバム30 14:00～14:30	エアロビクス初中級 13:45～14:30 太田　通	バーチャル ボディパンプ30 14:40～15:10	オリジナルダンス 14:15～15:00 Kissa	RPM30 14:15～14:45 間根山　麻美
	エアロビクス中級 15:00～15:45 八重樫　美由紀	バーチャル ボディバランス30 15:25～15:55 バーチャル ボディコンバット30 16:15～16:45	ストレッチポール 14:50～15:10 袖山　悦子	キッズダンス ※4才～小学生 15:45～16:45	ボディアタック30 15:00～15:30 高橋　ますみ	バーチャル シバム30 14:50～15:20 バーチャル ボディコンバット30 15:40～16:10 バーチャル ボディパンプ30 16:30～17:00	レズミルズコア 14:50～15:20 菅谷　智紀	バーチャル ボディバランス15 14:50～15:05 バーチャル ボディパンプ30 15:30～16:00	ステップ中級 14:50～15:35 太田　通 ZUMBA 16:00～17:00 Marilyn	体操教室 ※4才～小学2年生 15:45～16:45 宮腰	HIPHOP 15:20～16:05 Kissa ボディパンプ45 16:25～17:10 鈴木　務	バーチャル シバム30 15:00～15:30 バーチャル ボディパンプ30 15:50～16:20 ボディコンバット30 16:40～17:10
	ボディアタック45 18:50～19:35 飯塚　翔馬	バーチャル シバム30 17:05～17:35 バーチャル ボディバランス15 17:55～18:10 HIPHOP 19:00～19:40 Kissa	選手コース 17:00～18:00 ボディジャムテック&45 19:00～20:00 RIKI	キッズダンス ※小学生 以上 17:00～18:00 キッズダンス ※小学生 以上 18:15～19:15 RPM30 19:35～20:05 飯塚　翔馬	エアロビクス初中級 19:00～19:45 岩崎　早友里	バーチャル ボディコンバット30 18:10～18:40 バーチャル ボディパンプ30 19:00～19:30	選手コース 17:00～18:00 ジャズダンス 19:00～19:45 浅見　真理	英語でダンス 17:00～18:00 ※小学生以上 バーチャル レズミルズコア30 19:15～19:45	オリジナルダンス 17:20～17:50 Marilyn （Kpop　Workout） ボディコンバット45 18:10～18:55 鈴木　務	体操教室 ※小学生 17:00～18:00 宮腰 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。	ボディアタック45 17:30～18:15 高橋　ますみ 施設利用終了時間18:30まで	レズミルズコア 17:35～18:05
	ボディパンプ45 19:55～20:40 鈴木　務	バーチャル シバム30 20:00～20:30	ボディステップテック&45 20:20～21:20 木下　卓	コンディショニング 20:30～21:00 大森　俊	ボディパンプ45 20:05～20:50 鈴木　務	バーチャル ボディコンバット30 20:00～20:30	ボディコンバット45 20:05～20:50 間根山　麻美	HIPHOP 20:05～20:35 浅見　真理	施設利用終了時間19:30まで			Aスタジオ定員29名(WEB25名/整理券4名) Bスタジオ定員15名(WEB12名/整理券3名) BスタジオRPM定員12名(WEB8名/整理券4名) バーチャル定員12名(WEB6名)
	ボディコンバット45 21:00～21:45 鈴木　務	バーチャル レズミルズコア30 20:50～21:20		バーチャル ボディバランス15 21:20～21:35	ボディアタック45 21:10～21:55 三條　幸恵	バーチャル レズミルズコア30 20:50～21:20	ボディステップ30 21:10～21:40 間根山　麻美	バーチャル ボディバランス30 21:00～21:30				
	施設利用終了時間22:00まで		施設利用終了時間22:00まで		施設利用終了時間22:00まで		施設利用終了時間22:00まで					

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・・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**35分前**から4階マシンジムカウンターで整理券を配布致します。

参加ご希望の方は35分前に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。

緊急事態宣言、感染状況、FIAガイドライン等を考慮し、プログラムを変更する場合がございます。

2022年4月～6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	
9:45							
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	
10:30							
10:45		整					
11:00	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	
11:15							
11:30							
11:45	スイムスクール（有料）60分 11:45-12:45						
12:00							
12:15							
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					幼児A 14:45-15:30	
15:00							
15:15							
15:30							
15:45	学童B 15:45-16:45						
16:00							
16:15							
16:30							
16:45		選手E4 16:45-18:00					
17:00	学童C 17:00-18:00					学童C 17:00-18:00	
17:15							
17:30							
17:45							
18:00	選手（E1・選抜チーム）18:00-19:30					選手（E3チーム）18:00-19:15	
18:15							
18:30							
18:45							
19:00						4泳法はじめてスイム 19:30-20:00	
19:15							
19:30							
19:45	選手（E2チーム）19:30-21:00						
20:00		整				アクアビクス30 20:10-20:40	
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00	施設利用終了時間22:00まで						

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	
9:45							
10:00							
10:15	ベビーコース 10:15-10:55					保育園指導 10:25-11:10	
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
11:30							
11:45	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	
12:00							
12:15							
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							
15:45	学童B 15:45-16:45						
16:00							
16:15							
16:30							
16:45				選手E4 16:45-18:00			
17:00	学童C 17:00-18:00					学童C 17:00-18:00	
17:15							
17:30							
17:45							
18:00	選手（選抜チーム）18:00-21:00		選手（E2チーム）18:00-19:30			選手（E3チーム）18:00-19:15	
18:15							
18:30					中上級スイム 19:45-20:30		
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00	施設利用終了時間22:00まで						

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

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	
9:45							
10:00							
10:15	ベビーコース 11:00-11:40						
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
11:30							
11:45	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	
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00	アクアビクス30 13:00-13:30			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							
15:45	学童B 15:45-16:45						
16:00							
16:15							
16:30							
16:45				選手E4 16:45-18:00			
17:00	学童C 17:00-18:00					学童C 17:00-18:00	
17:15							
17:30							
17:45							
18:00	選手（E2チーム）18:00-19:30					選手（E3チーム）18:00-19:15	
18:15							
18:30						ドリルテクニック 19:30-20:00	
18:45							
19:00							
19:15							
19:30	選手（E1・選抜チーム）19:30-21:00						
19:45							
20:00					整	アクアビクス45 20:10-20:55 高島　嘉剛	
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00	施設利用終了時間22:00まで						

土曜日

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

日曜日

コース	1	2	3	4	5	6	7
9:30	親子 9:20-10:05		幼児A 9:10-9:55			ベビーコース 9:30-10:10	
9:45							
10:00							
10:15	学童G 10:15-11:15					学童G 10:15-11:15	
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
11:30	学童G 11:30-12:30			スイムスクール（有料）11:30-12:30		幼児A 11:30-12:15	
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45			スイムスクール（有料）60分 12:35-13:35			学童G 12:40-13:40	
13:00							
13:15	マスターズチーム練習会 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							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

※整と記載されているプログラム定員
水曜日25mプール24名
金曜日25mプール36名,20mプール20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
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。
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。
スイムテクニック	各種目の兵法を改善し泳形を整えます。
ドリルテクニック	1種目を基礎から発展まで行います。

記載のない枠がフリーコースとなります。 ※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。