

特別プログラム6月1日～6月20日まで

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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
	ルール	ルール	ルール	ルール	ルール	ルール	ルール
9:30							
10:00	エアロ&筋力向上 エクササイズ 10:15～10:45 佐藤(久)	水中運動 10:10～10:40 小島	予防改善運動 10:15～11:00 HIROKO	水中運動 10:10～10:50 市川	エアロピクス初級 10:15～10:45 佐藤(久)	姿勢改善 エクササイズ 10:15～10:45 桐木	ジュニア 選手 10:00～11:15 一般遊泳可
11:00	エアロ&筋力向上 エクササイズ 11:05～11:35 佐藤(久)	アレキサンダー (有料) 10:55～ 11:40 小島	上級スイム 10:45～11:25 盛	幼児 外部指導 11:00～ 12:00	中級スイム 10:15～10:55 宮崎	ベビー 10:00～ 10:45 (ジュニア) 学童(AM) 9:45～ 10:55	
12:00	LES MILLS SH'BAM 11:55～12:25	LES MILLS SH'BAM 11:20～11:50	LES MILLS SH'BAM 10:30～11:00	幼児 外部指導 11:00～ 12:00	LES MILLS SH'BAM 11:55～12:25	LES MILLS SH'BAM 10:25～10:55	LES MILLS BODYBALANCE 10:30～11:00
13:00	CORE 12:45～13:00	LES MILLS BODYBALANCE 12:10～12:40	LES MILLS SH'BAM 12:25～12:55	LES MILLS SH'BAM 12:00～12:45 近藤	LES MILLS SH'BAM 11:55～12:25	LES MILLS SH'BAM 12:05～12:35	LES MILLS BODYCOMBAT 12:10～12:40
14:00	LES MILLS BODYBALANCE 13:20～13:50	LES MILLS SH'BAM 13:35～14:05	LES MILLS BODYBALANCE 13:15～13:35	LES MILLS CORE 13:35～13:50	LES MILLS BODYBALANCE 12:45～13:15	LES MILLS SH'BAM 12:05～12:35	LES MILLS BODYCOMBAT 12:10～12:40
15:00	CORE 14:10～14:25	LES MILLS BODYBALANCE 14:25～14:55	LES MILLS BODYBALANCE 13:15～13:35	LES MILLS CORE 13:35～13:50	LES MILLS CORE 13:35～13:50	LES MILLS SH'BAM 14:10～14:40	LES MILLS BODYCOMBAT 12:10～12:40
16:00	ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:00～17:00	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	ベビー 14:45～ 15:30 (ジュニア) 幼児 15:00～ 15:45	水中運動 12:30～13:00 渡辺
17:00	ジュニア クラシックバレエ (有料) 17:00～18:30	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	楽しく ハイドロ (有料) 12:50～ 13:35 市川	水中運動 12:30～13:00 渡辺
18:00	ジュニア クラシックバレエ (有料) 17:00～18:30	ジュニア) 学童(JB) 17:00～18:10	ジュニア) 学童(JB) 17:00～18:10	ジュニア) 学童(JB) 17:00～18:10	ジュニア) 学童(JB) 17:00～18:10	(ジュニア) 学童(JA) 14:00～15:10 一般遊泳可	水中運動 12:30～13:00 渡辺
19:00	LES MILLS SH'BAM 19:10～19:40	LES MILLS SH'BAM 19:10～19:40	LES MILLS SH'BAM 19:10～19:40	LES MILLS SH'BAM 19:10～19:40	LES MILLS SH'BAM 19:10～19:40	キッズストリート (有料) 14:30～16:00 TAKUICHIRO	水中運動 12:30～13:00 渡辺
20:00						ジュニア クラシックバレエ (有料) 15:30～16:30	
21:00						ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:30～18:00	

【遊泳不可時間】
 月～金 16:00～18:00
 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 9:45～20:00
 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頂きます。ご入金はその際
 にお願致します。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330円(税込))

スタジオ定員【20名】★マークは、時間が変更になったクラスです。
参加方法 受付前に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。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】