

2025年4月～6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	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30														
10:00														
10:15	健康体操 (体芯力) 10:15～11:00 桐木	水中運動 10:10～10:55 小島	健康体操 (コアエクササイズ) 10:15～11:00 佐藤	予防改善運動 10:30～11:00 渡辺	ヨガ 10:15～11:00 加藤	水中運動 10:00～10:45 市川	上半身シェイプアップトレーニング 10:05～10:20 (ヴァーチャル)	コンディショニングストレッチ 10:30～11:15 吉田	コンディショニングストレッチ (姿勢改善EX) 10:15～10:45 桐木	予防改善運動 10:15～10:45 渡辺	簡単シェイプアップ 10:15～10:35 (ヴァーチャル)	ラテンシェイプダンス 10:45～11:15 (ヴァーチャル)	ベビー (ジュニア) 学童 (AM) 10:00～10:45 9:45～10:55	全身ストレッチ 10:10～10:40 (ヴァーチャル)
11:00	ファンクショナルトレーニング 11:15～11:45 高木	ベビーアレキサンダー (有料) 11:05～11:50 小島	エアロピクス 初中級 11:15～12:00 MIA	初級スイム 12:00～12:45 中村	サーキット トレーニング 11:15～12:00 HIROKO	上級スイムメニュー 対応 11:00～12:00	幼児外部指導 11:00～12:00	エアロピクス初級 11:30～12:15 佐藤	中級スイム 11:00～11:45 宮崎	ヘルシーピクス 11:00～11:45 桐木	上級スイム 11:00～12:00 小松	らくらくヨガ 11:30～12:00 (ヴァーチャル)	中級スイム 11:15～12:00 中村	Odaka YOGA 筋膜リリース 10:50～11:50 (ヴァーチャル)
11:15														
12:00	ラテンシェイプダンス 12:15～12:45 (ヴァーチャル)	上級スイム 12:15～13:15 本田	ストレッチ 12:15～12:25 (ヴァーチャル)	リフレッシュヨガ 13:05～13:45 (ヴァーチャル)	ピラティス 14:05～14:35 (ヴァーチャル)	ポクシングエクササイズ 13:30～14:10 (ヴァーチャル)	くつろぎヨガ 14:30～15:15 (ヴァーチャル)	ジュニア 幼児 15:00～15:45	ポクシングエクササイズ 15:05～15:35 (ヴァーチャル)	体幹トレーニング 15:55～16:25 (ヴァーチャル)	心やすらぎヨガ 16:45～17:15 (ヴァーチャル)	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	水中運動 19:30～20:15 市川
12:15														
13:00														
13:15														
14:00														
14:15														
15:00														
15:15														
16:00	ジュニアクラシックバレエ (有料) 16:00～17:00	(ジュニア) 学童 (JA) 16:00～17:10	ジュニアクラシックバレエ (有料) 17:00～18:10	選手 18:00～19:30	ダンスエアロ 18:45～19:15 (ヴァーチャル)	ピラティス 19:30～20:00 (ヴァーチャル)	パラエティースイム 19:30～20:15 中村							
16:15														
17:00	ジュニアクラシックバレエ (有料) 17:00～18:30	ジュニアクラシックバレエ (有料) 16:30～17:15 (ヴァーチャル)	ストレッチ 17:30～17:50 (ヴァーチャル)	パラエティースイム 17:45～18:30 中村										
17:15														
18:00														
18:15														
19:00	ダンスエアロ 18:45～19:15 (ヴァーチャル)													
19:15														
20:00														
20:15														
21:00														

スタジオ定員【40名】
参加方法 WEB会員システムから予約を必ずお願いいたします。

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 WEB会員システムから予約を必ずお願いいたします。

プールフリーコースにおける
遊泳について
パドルやフィンのご使用は禁止となっております。
 ※選手コースは除く
 また、**プルブイ**の貸出は行っておりませんので、**予め、ご了承ください。**

〈有料レッスンについて〉
 当日にて受付させていただきます。ご入金はその際
 にお願ひ致します。フロントにてお申込みください。
定員20名とさせていただきます。(1回330円(税込))

【遊泳不可時間】
 月～水・金 16:00～19:20
 木 16:00～18:15
 土 15:00～16:10
 ※ジャグジーは上記時間帯もご使用頂けません。

《営業時間》
 月～金 9:45～20:30
 土 10:00～19:00
 日・祝日 10:00～17:00
《休館日》
 毎月第1日曜日

※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。

- 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。
- ☺マークはソシア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】