

2023年1月～3月

# 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	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	★ 予防・改善運動 10:15～11:00 HIROKO	★ 水中運動 10:10～10:55 小島	★ コンディショニングスト レッチ(筋膜リリース) 10:15～10:45 佐藤	😊	😊 LESMILLS SHBAM 10:10～10:55	😊 水中運動 10:00～10:45 市川	😊	😊	😊	😊	★ LESMILLS SHBAM 10:15～10:45	😊	😊	😊
11:00	★ ボディバランス 11:15～12:00 小嶋	★ ベビー 11:05～11:50 アレキサンダー (有料) 11:05～11:50 小島	★ エアロビクス 初級 11:00～11:45 佐藤	😊	😊 ヨガ (ボディメイク) 11:15～12:00 笹村	😊	😊	😊	😊	😊	★ LESMILLS BODYCOMBAT 11:05～11:35	😊	😊	😊
12:00														
12:15		★ 上級スイム 12:15～12:55 近藤	★ LESMILLS SHBAM 12:10～12:55	😊	😊	★ 中級スイム 12:05～12:45 近藤	😊	😊	😊	😊	★ LESMILLS BODYCOMBAT 11:55～12:25 和田	😊	😊	😊
13:00	★ LESMILLS SHBAM 13:15～14:00		★ LESMILLS BODYBALANCE 13:10～13:55	😊	😊	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	😊	😊	😊	😊	★ LESMILLS SHBAM 12:45～13:15	😊	😊	😊
14:00	★ LESMILLS BODYCOMBAT 14:15～14:45		★ LESMILLS CORE 14:10～14:25	😊	😊	★ エアロビクス 初中級 12:30～13:15 MIA	😊	😊	😊	😊	★ LESMILLS BODYCOMBAT 13:30～14:15 小嶋	😊	😊	😊
15:00	★ LESMILLS BODYBALANCE 15:00～15:30	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	★ LESMILLS BODYCOMBAT 15:00～15:30	😊	😊	★ アディダスヨガ 13:30～14:15 小嶋	😊	😊	😊	😊	★ LESMILLS BODYCOMBAT 14:30～15:00	😊	😊	😊
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	★ LESMILLS BODYBALANCE 15:50～16:20	😊	😊	★ シューニング (有料) 14:00～15:00 絹川	😊	😊	😊	😊	★ LESMILLS BODYCOMBAT 15:30～16:15	😊	😊	😊
17:00	★ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:30	学童(JB) 17:00～18:10		😊	😊	★ キッズストリート (有料)小学生 16:15～17:15 TAKUICHIRO	😊	😊	😊	😊	★ LESMILLS BODYBALANCE 16:30～17:15	😊	😊	😊
18:00		選手 18:00～19:30	★ タップダンス 初級(有料) 18:00～18:45 鈴木	😊	😊	★ キッズストリート (有料)小・中学生 17:35～18:35 TAKUICHIRO	😊	😊	😊	😊	★ LESMILLS CORE 18:00～18:15	😊	😊	😊
19:00	★ ボディバランス 18:50～19:20 小嶋	★ LESMILLS SHBAM 19:40～20:10	★ LESMILLS SHBAM 19:40～20:10	😊	😊	★ LESMILLS BODYBALANCE 18:55～19:25	😊	😊	😊	★ LESMILLS SHBAM 18:30～19:15	😊	😊	😊	😊
20:00		★ LESMILLS SHBAM 19:40～20:10	★ LESMILLS SHBAM 19:40～20:10	😊	😊	★ LESMILLS BODYCOMBAT 19:40～20:10	😊	😊	😊	★ LESMILLS SHBAM 19:20～20:05	😊	😊	😊	😊
21:00														

**スタジオ定員【22名】** ★マークは、担当者や時間に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理時に配布致します)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。
- 😊 マークはシニア会員様(前スマイル会員)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】

**【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  
 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いただきます。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**とさせていただきます。(1回330円(税込))

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、**ブルブイ**の貸出は行っておりませんので、予め、ご了承ください。