

2022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

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	予防改善運動 10:15～11:00 HIROKO	水中運動 10:10～10:40 小島	新レッスン♪ リズムステップ& 筋膜リリース 10:15～11:00 佐藤(久)		LES MILLS SH'BAM 10:15～11:00	水中運動 10:10～10:50 市川	LES MILLS SH'BAM 10:05～10:35	中級スイム 10:15～10:55 宮崎	姿勢改善EX 10:15～10:45 桐木	水中運動 10:20～10:50 長澤		ベビー 10:00～10:45	(ジュニア) 学童(AM) 9:45～10:55	ジュニア 選手 10:00～11:15 一般遊泳可
11:00	LES MILLS SH'BAM 11:20～11:50	アレキサンダー (有料) 10:55～11:40 小島	新レッスン♪ 初中級エアロ 11:20～11:50 長澤	上級スイム 10:45～11:25 盛	ヨガ(姿勢改善) 11:20～12:05 笹村	幼児 外部指導 11:00～12:00	時間変更 コンディショニング ストレッチ30 10:55～11:25 吉田	幼児 外部指導 11:00～12:00	ヘルシーピクス 11:05～11:35 桐木	LES MILLS SH'BAM 10:25～10:55				
12:00	ボディバランス 12:10～12:55 長澤	初級スイム 12:15～12:55 近藤	新レッスン♪ アディダスヨガ (変更有) 12:10～12:40 長澤	予防改善運動 12:00～12:30 渡辺	新レッスン♪ 初級エアロ 12:25～12:55 長澤	中級スイム 12:05～12:45 宮崎	時間変更 コンディショニング ストレッチ40 11:45～12:25 吉田	トレーニング (有料) 12:00～12:45 近藤	ボディバランス 11:55～12:40 長澤	LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35		中級スイム 11:20～12:00 宮崎	新レッスン♪ アディダスヨガ (変更有) 11:40～12:10 長澤	
13:00	CORE 13:15～13:30	中級スイム 13:15～13:55 門間	LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	初級スイム 12:45～13:25 門間	CORE 13:15～13:30	初心スイム 13:30～14:00 近藤	LES MILLS BODYBALANCE 12:45～13:30	水中運動 13:00～13:40 市川	CORE 13:00～13:15	LES MILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35		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	
14:00	LES MILLS SH'BAM 13:50～14:20		CORE 13:50～14:05		LES MILLS BODYCOMBAT 13:50～14:20	シュノーリング (有料) 14:00～15:00 絹川		初級スイム 13:50～14:30 宮崎	LES MILLS BODYCOMBAT 13:35～14:05			(ジュニア) 幼児 13:00～13:45	LES MILLS SH'BAM 13:05～13:35	
15:00		(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) 学童(JA) 14:00～15:10 一般遊泳可	LES MILLS SH'BAM 14:55～15:25
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) 学童(JA) 16:00～17:10	キッズストリート (有料)小学生～ 16:05～17:05 TAKUICHIRO	(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 クラシックバレエ (有料) 15:30～16:30		キッズストリート (有料) 14:30～16:00 TAKUICHIRO	(ジュニア) 学童(JB) 15:00～16:10 一般遊泳不可	LES MILLS SH'BAM 14:55～15:25	
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(JB) 17:00～18:10		(ジュニア) 学童(JB) 17:00～18:10	キッズストリート (有料)小・中学生 17:35～18:35 TAKUICHIRO	(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 クラシックバレエ (有料) 16:30～18:00		(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	(ジュニア) 選手・育成 16:00～17:30 一般遊泳可		
18:00	CORE 18:50～19:05	選手 18:00～19:30	タップダンス 初級(有料) 18:00～18:45 鈴木	選手 18:00～19:25	キッズストリート (有料)小・中学生 17:35～18:35 TAKUICHIRO	選手 18:00～19:25		選手 18:00～19:25	CORE 18:45～19:00		(ジュニア) 選手 17:00～18:10	パラエティスイム 初中上級 17:45～18:25 宮崎		
19:00	LES MILLS SH'BAM 19:25～19:55	パラエティスイム 19:30～20:10 宮崎	タップダンス 中級(有料) 18:45～19:45 鈴木	水中運動 19:30～20:10 市川	LES MILLS BODYCOMBAT 18:55～19:25	パラエティスイム 19:30～20:10 宮崎		選手 (一部20:00まで)	LES MILLS SH'BAM 18:30～19:15		(ジュニア) 選手 18:00～19:25			
20:00					CORE 19:45～20:00			選手 (一部20:00まで)	LES MILLS BODYCOMBAT 19:35～20:05		水中運動(第1・3) 19:30～20:00 長澤			

**【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。

**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。

**〈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))

- 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】