

新2021年10月～12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	★ 予防改善運動 10:15～11:00 HIROKO	😊 水中運動 10:10～10:40 小島	★ エアロ&筋力向上EX 10:15～10:45 佐藤(久)		😊 LESMILLS SH'BAM	😊 水中運動 10:10～10:50 市川	★ LESMILLS SH'BAM		😊 姿勢改善EX 10:15～10:45 桐木	😊 水中運動 10:20～10:50 長澤	😊 LESMILLS SH'BAM	😊 (ジュニア) 学童(AM) 9:45～10:55	😊 LESMILLS BODYBALANCE	😊 ジュニア 選手 10:00～11:15 一般遊泳可
11:00	😊 LESMILLS SH'BAM 11:20～11:50	アレキサンダー(有料) 10:55～11:40 小島	★ エアロ&筋力向上EX 11:05～11:35 佐藤(久)	😊 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	😊 LESMILLS SH'BAM 10:15～11:00	😊 幼児 外部指導 11:00～12:00	😊 ヘルシーピクス 11:05～11:35 桐木	😊 LESMILLS SH'BAM 10:25～10:55	😊 LESMILLS BODYBALANCE 11:15～11:45	😊 中級スイム 11:20～12:00 宮崎	😊 LESMILLS SH'BAM 11:05～11:50	
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	😊 LESMILLS SH'BAM 11:55～12:25	😊 予防改善運動 12:00～12:30 渡辺	😊 LESMILLS SH'BAM 11:20～12:05 笹村	😊 中級スイム 12:05～12:45 宮崎	😊 LESMILLS SH'BAM 10:15～11:00	😊 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	😊 LESMILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	😊 LESMILLS BODYCOMBAT 12:05～12:35	😊 上級スイム 12:00～12:40 宮崎	😊 LESMILLS BODYBALANCE 12:10～12:40	😊 水中運動 12:30～13:00 渡辺
13:00	😊 CORE 13:15～13:30	😊 中級スイム 13:15～13:55 門間	😊 LESMILLS BODYBALANCE 12:45～13:15	😊 初級スイム 12:45～13:25 門間	😊 CORE 13:15～13:30	😊 初級スイム 13:30～14:00 近藤	😊 CORE 13:15～13:30	😊 水中運動 13:00～13:40 市川	😊 CORE 13:00～13:15	😊 LESMILLS BODYCOMBAT 13:35～14:05	😊 LESMILLS BODYCOMBAT 13:35～14:05	😊 初心スイム 13:00～13:30 宮崎	😊 CORE 13:00～13:15	😊 CORE 13:00～13:15
14:00	😊 LESMILLS SH'BAM 13:50～14:35		😊 LESMILLS SH'BAM 13:35～13:50	😊 LESMILLS SH'BAM 13:50～14:20	😊 LESMILLS SH'BAM 13:50～14:20	😊 シュノービング(有料) 14:00～15:00 絹川	😊 LESMILLS SH'BAM 13:50～14:20	😊 初級スイム 13:50～14:30 宮崎	😊 LESMILLS SH'BAM 13:50～14:05	😊 LESMILLS SH'BAM 14:25～14:55	😊 LESMILLS SH'BAM 14:25～14:55	😊 楽しくハイドロ(有料) 12:50～13:35 市川	😊 LESMILLS BODYBALANCE 13:35～14:05	😊 LESMILLS SH'BAM 14:25～15:10
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) 幼児 15:00～15:45	😊 (ジュニア) 学童(JA) 14:00～15:10 一般遊泳可	😊 LESMILLS SH'BAM 14:25～15:10	😊 LESMILLS SH'BAM 14:25～15:10
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		😊 (ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	😊 (ジュニア) 学童(JB) 15:00～16:10 一般遊泳不可	😊 LESMILLS SH'BAM 16:30～17:00	😊 (ジュニア) 学童(JB) 15:00～16:10 一般遊泳不可
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(JB) 17:00～18:10	😊 (ジュニア) 選手・育成 16:00～17:30 一般遊泳可	😊 LESMILLS SH'BAM 16:30～17:00	😊 (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		(ジュニア) 選手 18:00～19:25		(ジュニア) 選手 18:00～19:25	😊 CORE 18:45～19:00		😊 (ジュニア) 選手 18:00～19:25	😊 パラエティスイム 初中上級 17:45～18:25 宮崎	😊 LESMILLS SH'BAM 16:30～17:00	😊 (ジュニア) 選手・育成 16:00～17:30 一般遊泳可
19:00	😊 LESMILLS 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	😊 LESMILLS BODYCOMBAT 18:55～19:25	😊 パラエティスイム 19:30～20:10 宮崎	😊 LESMILLS SH'BAM 18:30～19:15	😊 LESMILLS BODYCOMBAT 19:35～20:05	😊 LESMILLS SH'BAM 19:20～19:50	😊 水中運動(第1・3) 19:30～20:00 長澤	😊 LESMILLS SH'BAM 18:15～18:45		😊 LESMILLS SH'BAM 16:30～17:00	😊 (ジュニア) 選手・育成 16:00～17:30 一般遊泳可

**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))

**【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。

- 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】