

2023年7月～9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
9:30	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
10:00	★ 予防・改善運動 10:15～11:00 HIROKO	水中運動 10:10～10:55 小島	★ 予防改善運動 10:15～10:45 渡辺	LES MILLS SH'BAM 10:10～10:55	★ 水中運動 10:00～10:45 市川	★ 予防改善運動 10:20～10:50 渡辺	★ CORE 10:15～10:30
10:15	★ ボディバランス テクニック 11:15～11:30	ベビー 11:05～11:50	★ エアロビクス 初級 11:00～11:45 佐藤	★ 中級スイム 11:15～12:00 山本	★ 上級スイムメニュー 11:00～12:00	★ ヘルシーピクス 11:00～11:45 桐木	★ アディダスヨガ 10:45～11:15 小嶋
10:30	★ ボディバランス 11:35～12:20 小嶋	★ 上級スイム 12:15～13:15 近藤	★ LES MILLS SH'BAM 12:10～12:55	★ 初級スイム 12:15～13:00 小嶋	★ 中級スイム 12:05～12:50 近藤	★ 上級スイム 11:00～12:00 小松	★ ボディバランス 11:30～12:00 小嶋
10:45	★ LES MILLS CORE 12:35～12:50	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS BODYBALANCE 13:10～13:55	★ エアロビクス 初中級 12:30～13:15 MIA	★ ボディバランス 11:55～12:40 小嶋	★ トレーニング (有料) 12:00～12:45 近藤	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
11:00	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS BODYBALANCE 13:10～13:55	★ アディダスヨガ 13:30～14:15 小嶋	★ LES MILLS CORE 12:50～13:05	★ 水中運動 13:00～13:45 市川	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
11:15	★ LES MILLS BODYCOMBAT 13:45～14:30	★ LES MILLS CORE 14:10～14:25	★ LES MILLS CORE 14:10～14:25	★ シューニング (有料) 14:00～15:00 絹川	★ LES MILLS BODYCOMBAT 13:20～13:50	★ 初級スイム 13:55～14:40 小嶋	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
11:30	★ LES MILLS BODYBALANCE 14:45～15:30	★ LES MILLS BODYCOMBAT 14:40～15:10	★ LES MILLS BODYCOMBAT 14:40～15:10	★ LES MILLS BODYBALANCE 14:05～14:35	★ LES MILLS SH'BAM ダンステクニク 14:50～15:10	★ 中級スイム 13:15～14:00 小松	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
11:45	★ LES MILLS BODYBALANCE 14:45～15:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
12:00	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
12:15	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
12:30	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
12:45	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
13:00	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
13:15	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
13:30	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
13:45	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
14:00	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
14:15	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
14:30	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
14:45	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
15:00	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
15:15	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
15:30	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
15:45	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
16:00	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
16:15	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
16:30	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
16:45	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
17:00	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
17:15	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
17:30	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
17:45	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
18:00	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
18:15	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
18:30	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
18:45	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
19:00	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
19:15	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
19:30	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
19:45	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45
20:00	★ LES MILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:25～15:55	★ LES MILLS SH'BAM 15:15～15:45	★ LES MILLS SH'BAM 15:20～16:05	★ LES MILLS SH'BAM 14:15～15:00	★ LES MILLS SH'BAM 12:15～12:45

**スタジオ定員【25名】** ★マークは、担当者や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。スタジオにてレッスン参加表にお名前を記入してください。

**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

※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、**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。