2022年1月～3月スタジオタイムスケジュール

心と健康のスポーツコミュニティー スポーツアカデミー新城

月曜：休館日

レズミルズバーチャルクラスに整理券は必要ございません。（定員12名となった場合は、参加をご遠慮ください）

火曜

Aスタジオ	Bスタジオ
ストレッチポール 10:40～11:10 石川　早希	バーチャル ボディコンバット30 10:40～11:10
エアロビクス初級 11:30～12:15 小山　まゆみ	ボディバランス45 11:30～12:15 石川　早希
リラックスヨガ 12:35～13:35 山田	バーチャル ボディパンプ30 12:55～13:25
ステップ初級 13:55～14:40 西端　恵子	バーチャル シバム30 13:45～14:15
エアロビクス中級 15:00～15:45 八重樫　美由紀	バーチャル レズミルズコア 14:35～15:05
	バーチャル ボディバランス30 15:30～16:00
	バーチャル ボディコンバット30 16:20～16:50
	バーチャル シバム30 17:10～17:40
	バーチャル ボディバランス15 18:00～18:15
	バーチャル レズミルズコア15 18:35～18:50
ボディアタック45 18:50～19:35 間根山　麻美	バーチャル シバム30 19:10～19:40
ボディパンプ45 19:55～20:40 鈴木　務	HIPHOP 20:00～20:45 Kissa
ボディコンバット45 21:00～21:45 鈴木　務	バーチャル ボディバランス15 21:15～21:30

施設利用終了時間22:00まで

水曜

Aスタジオ	Bスタジオ
骨盤ケアヨガ 10:30～11:15 野村　由美子	バーチャル ボディバランス15 10:20～10:35
筋コンディショニング 11:35～12:05 袖山　悦子	バーチャル レズミルズコア15 10:55～11:10
ルーシーダットン 12:25～13:25 岩崎　早友里	バーチャル ボディコンバット30 11:30～12:00
エアロビクス初中級 13:45～14:30 岩崎　早友里	バーチャル ボディバランス30 12:20～12:50
選手コース 17:00～18:00	バーチャル シバム30 13:10～13:40
ボディジャムテック＆45 19:00～20:00 RIKI	体操教室 ※4才～小学2年生 14:30～15:30
ボディステップテック＆45 20:20～21:20 木下　卓	キッズダンス ※4才～小学生 15:45～16:45
	キッズダンス ※小学生 以上 17:00～18:00
	キッズダンス ※小学生 以上 18:15～19:15
	RPM30 19:35～20:05 大森　俊
	ボディパンプ30 20:25～20:55
	バーチャル レズミルズバランス15 21:15～21:30

施設利用終了時間22:00まで

木曜

Aスタジオ	Bスタジオ
太極拳 10:30～11:15 陶山　志津子	幼稚園団体指導
ヨガ 11:35～12:35 松田　明子	バーチャル ボディコンバット30 11:45～12:15
エアロビクス中級 13:15～14:00 八重樫　美由紀	パワーヨガ 12:50～13:35 松田　明子
ボディパンプ45 14:20～15:05 石井　貴志	ストレッチ 14:00～14:30 櫻井　紀代
ボディアタック30 15:25～15:55 石井　貴志	バーチャル シバム30 14:50～15:20
	バーチャル ボディコンバット30 15:40～16:10
	バーチャル ボディパンプ30 16:30～17:00
	バーチャル ボディバランス30 17:20～17:50
	バーチャル ボディコンバット30 18:10～18:40
ボディパンプ45 19:00～19:45 鈴木　務	エアロビクス中級 19:45～20:30 岩崎　早友里
レズミルズコア 20:05～20:35 菅谷　智紀	バーチャル レズミルズコア15 21:00～21:15
ボディアタック45 20:55～21:40 三隅　幸恵	

施設利用終了時間22:00まで

金曜

Aスタジオ	Bスタジオ
ヨガ 10:30～11:30 中根　奈美子	幼稚園団体指導
骨盤エクササイズ 11:50～12:50 坂詰　友美	バーチャル ボディパンプ30 11:45～12:15
ストレッチポール 13:10～13:40 袖山　悦子	バーチャル ボディバランス15 12:35～12:50
ボディコンバット30 14:00～14:30 菅谷　智紀	RPM30 13:10～13:40 大森　俊
レズミルズコア 14:50～15:20 菅谷　智紀	バーチャル シバム30 14:00～14:30
	バーチャル ボディバランス15 14:50～15:05
	バーチャル レズミルズコア15 15:25～15:40
選手コース 17:00～18:00	英語でダンス 17:00～18:00 ※小学生以上
NEW！ アディダスヨガ45 18:50～19:35 石川　早希	バーチャル レズミルズコア30 18:30～19:00
ボディコンバット45 19:55～20:40 間根山　麻美	バーチャル ボディコンバット30 19:20～19:50
ボディステップ45 21:00～21:45 間根山　麻美	バーチャル シバム30 20:10～20:40
	バーチャル レズミルズコア15 21:05～21:20

施設利用終了時間22:00まで

土曜

Aスタジオ	Bスタジオ
ハタヨガ 10:30～11:30 野村　由美子	バーチャル ボディバランス15 10:20～10:35
	バーチャル シバム30 10:55～11:25
ボディパンプ45 11:50～12:35 高橋　ますみ	NEW！ アディダスヨガ45 11:45～12:30 石川　早希
レズミルズコア30 12:55～13:25 菅谷　智紀	バーチャル ボディバランス30 12:45～13:15
エアロビクス初中級 13:45～14:30 太田　通	バーチャル シバム45 13:35～14:20
ステップ中級 14:50～15:35 太田　通	バーチャル ボディパンプ30 14:40～15:10
ZUMBA 15:55～16:55 Marilyn	体操教室 ※4才～小学2年生 15:45～16:45 宮腰
オリジナルダンス 17:15～17:45 Marilyn	体操教室 ※小学生 17:00～18:00 宮腰
（Kpop　Workout）	
ボディコンバット45 18:05～18:50 鈴木　務	フラダンス（カルチャー） ※ご参加には別途お申込みが必要です。

施設利用終了時間19:30まで

日曜

Aスタジオ	Bスタジオ
ヨガ 10:30～11:30 中根　奈美子	正道会館 空手教室 ※4才～成人・親子 10:15～11:15
ボディステップ45 11:50～12:35 木下　卓	バーチャル ボディバランス30 11:40～12:10
ボディコンバットテック＆45 12:55～13:55 間根山　麻美	バーチャル ボディコンバット30 12:30～13:00
	バーチャル シバム30 13:20～13:50
オリジナルダンス 14:15～15:00 Kissa	RPM30 14:10～14:40 間根山　麻美
HIPHOP 15:20～16:05 Kissa	バーチャル シバム30 15:00～15:30
ボディパンプ45 16:25～17:10 鈴木　務	バーチャル ボディパンプ30 15:50～16:20
ボディアタック45 17:30～18:15 高橋　ますみ	ボディコンバット30 16:40～17:10
	レズミルズコア 17:35～18:05

施設利用終了時間18:30まで

Aスタジオ定員29名(WEB25名/整理券4名)
Bスタジオ定員15名(WEB12名/整理券3名)
BスタジオRPM定員10名(WEB7名/整理券3名)
バーチャル定員12名(WEB6名/整理券6名)

営業時間		
火曜日～金曜日	：	10：00～22：30
土曜日	：	10：00～20：00
日曜日・祝日	：	10：00～19：00
休館日：月曜日・お盆・年末年始・施設点検日		

スタジオカテゴリー	
	LESMILLS・・世界100ヶ国以上共通プログラム
	エアロビクス・・有酸素運動でシェイプアップ
	ダンス・・楽しくストレス発散。スキル向上
	調整系・・体の調子を整えてリフレッシュ
	バーチャルクラス・・インストラクターはおりません。映像を見ながらの参加となり、出入りは自由となります。

すべてのクラスでWEB予約、もしくは整理券が必要となります。※バーチャルクラス除く
整理券の整列はレッスン開始**55分前**から、配布はWEB予約の人数確定後、
レッスン開始**35分前**から4階マシンジムカウンターで配布致します。
安全管理上、レッスン内で使うツールはレッスン終了後に片づけをお願いします。
□は、内容・担当者・時間等変更等があったクラスとなります。

緊急事態宣言、感染状況、FIAガイドライン等を考慮し、プログラムを変更する場合がございます。

2022年1月～3月プールタイムスケジュール

心と健康のスポーツコミュニティー スポーツアカデミー新城

月曜：休館日

火曜日

コース	1	2	3	4	5	6	7
9:30～						保育園指導 9:30-10:15	
10:15～	整 アクアビクス45 10:15-11:00 上田　悦子		マタニティ 10:00-10:45			ベビーコース 10:15-10:55	
11:15～	整 メディカルスイム 11:00-11:45 近内圭太郎					ベビーコース 11:00-11:40	
11:45～	スイムスクール（有料）60分 11:45-12:45						
14:30～	レッスン準備14:30-14:45					レッスン準備	
14:45～	幼児A 14:45-15:30					幼児A 14:45-15:30	
15:45～	学童B 15:45-16:45						
17:00～	学童C 17:00-18:00		選手E4 16:45-18:00			学童C 17:00-18:00	
18:00～	選手（E1・選抜チーム）18:00-19:30					選手（E3チーム）18:00-19:15	
19:30～	選手（E2チーム）19:30-21:00		整			4泳法はじめてスイム 19:30-20:00 / アクアビクス45 20:10-20:55 田中　有里子	

施設利用終了時間22:00まで

水曜日

コース	1	2	3	4	5	6	7
9:30～	保育園指導 9:30-10:15					保育園指導 9:30-10:15	
10:15～	ベビーコース 10:15-10:55					保育園指導 10:25-11:10	
11:45～	スイムスクール（有料）60分 11:45-12:45				整	水中運動45 11:45-12:30	
14:30～	レッスン準備14:30-14:45					レッスン準備	
14:45～	幼児A 14:45-15:30					親子 14:45-15:30	
15:45～	学童B 15:45-16:45						
17:00～	学童C 17:00-18:00				選手E4 16:45-18:00	学童C 17:00-18:00	
18:00～	選手（E2チーム）18:00-19:30					選手（E3チーム）18:00-19:15	
19:30～	選手（選抜チーム）18:00-21:00			中上級スイム 19:45-20:30			

施設利用終了時間22:00まで

木曜日

コース	1	2	3	4	5	6	7
9:30～	幼稚園指導 9:30-11:00			幼稚園指導 9:30-10:30			
10:30～					幼稚園指導 10:30-11:15		
11:00～	ベビーコース 11:00-11:40					マタニティ 11:00-11:45	
11:45～	スイムスクール（有料）60分 11:45-12:45				整	水中運動30 12:00-12:30	
13:00～	スノーケリング教室 13:00-13:45						
14:30～	レッスン準備14:30-14:45					レッスン準備	
14:45～	幼児A 14:45-15:30					幼児A 14:45-15:30	
15:45～	学童B 15:45-16:45						
17:00～	学童C 17:00-18:00				選手E4 16:45-18:00	学童C 17:00-18:00	
18:00～	学童D 18:00～19:00	選手（E2チーム）18:00-19:30				選手（E3チーム）18:00-19:15	
19:30～	選手（E1チーム）19:30-21:00				整	アクアビクス45 20:10-20:55 小竹　淳子	
20:30～	マスターズチーム練習会 20:30-21:30						

施設利用終了時間22:00まで

金曜日

コース	1	2	3	4	5	6	7
9:30～	幼稚園指導 9:30-11:00			幼稚園指導 9:30-11:00		幼稚園指導 9:30-10:30	
11:00～	ベビーコース 11:00-11:40						
11:45～	スイムスクール（有料）60分 11:45-12:45				整	モビバンアクア 11:45-12:30	
13:00～	アクアビクス 13:00-13:30 田中　有里子				整		
14:30～	レッスン準備14:30-14:45					レッスン準備	
14:45～	幼児A 14:45-15:30					親子 14:45-15:30	
15:45～	学童B 15:45-16:45						
17:00～	学童C 17:00-18:00		選手E4 16:45-18:00			学童C 17:00-18:00	
18:00～	選手（E2チーム）18:00-19:30					選手（E3チーム）18:00-19:15	
19:30～	選手（E1・選抜チーム）19:30-21:00					ドリルテクニック 19:30-20:15	

施設利用終了時間22:00まで

土曜日

コース	1	2	3	4	5	6	7
9:30～	親子 10:00-10:45						
10:15～	ベビーコース 11:00-11:40					ベビーコース 10:15-10:55	
11:45～	スイムスクール（有料）60分 11:45-12:45				整	モビバンアクア 11:10-11:40	
13:15～	13:15-13:30レッスン準備						
13:30～	学童G 13:30-14:30						
14:30～	レッスン準備14:30-14:45					レッスン準備	
14:45～	幼児A 14:45-15:30					幼児A 14:45-15:30	
15:45～	学童B 15:45-16:45						
17:00～	学童C 17:00-18:00	選手（E2チーム）17:00-18:30				学童C 17:00-18:00	
18:00～	選手（選抜チーム）18:00-				中上級 18:00-18:45		

施設利用終了時間19:30まで

日曜日

コース	1	2	3	4	5	6	7
9:30～	ベビーコース 9:30-10:10			親子 9:25-10:10			
10:15～	学童G 10:15-11:15					学童G 10:15-11:15	
11:30～	学童G 11:30-12:30					学童G 11:30-12:30	
12:35～	マスターズチーム練習会 13:15-14:00		スイムスクール（有料）60分 12:35-13:35			スクール（有料）12:35-13:35	
16:00～	選手 16:00-18:30 ※毎月第4週は1-4コースが13:00-17:00で子供進級記録会がございます。						

施設利用終了時間18:30まで

※整と記載されているプログラム定員
水曜日25mプール24名
金曜日25mプール36名,20mプール20名
1時間前よりプールサイドで整理券をお配り致します。

営業時間				
火曜日～金曜日	：	10：00～22：30	初中級	4泳法の基礎,反復練習を中心に行います
土曜日	：	10：00～20：00	中上級スイム	4泳法の泳法改善・反復練習を中心にレッスンを行います。
日曜日・祝日	：	10：00～19：00	4泳法はじめてスイム	4泳法の基礎を丁寧に指導していきます。
休館日：月曜日・お盆・年末年始・施設点検日			スイムテクニック	各種目の兵法を改善し泳形を整えます。
			ドリルテクニック	1種目を基礎から発展まで行います。

記載のない枠がフリーコースとなります。 ※6.7コースは20mコースとなります。
毎月最終週の日曜日にキッズスイミング記録会が行われます。
日曜日の午後1時以降はフリーコースを一部制限させて頂きます。