

2019年 6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	足腰 しっかり体操 9:45～10:45 角谷	アクアエクササイズ 10:00～10:45 小島	チェアピクス& ちびボールEX 9:45～10:45 桐木	アクアエクササイズ 10:00～10:45 市川	気功線功十八法 9:45～10:45 佐藤(世)	予防エクサ 9:50～10:35 市川	健美操 4週目ゆる体操 9:45～10:45 菊池	らくらく スイミング (有料) 10:00～10:50 宮崎	予防・改善 運動 9:45～10:45 Hi roko	水中運動 9:50～10:35 川口				
10:15														
11:00	バランスボール エクササイズ 11:00～12:00 近 (定員20名)	親子 10:55～ 11:25 リハビリ スイム 11:00～ 11:45 小島	エアロサーキット 11:00～12:00 佐藤(久)	水中運動 10:50～11:35 岩佐	初級エアロ 10:55～11:40 加藤	スイム トレーニング (有料) 10:45～ 11:45 盛	幼児 外部指導 11:00～ 11:45	ロング ディスタンス (有料) 10:55～ 11:55 近藤	ヘルシーピクス& 癒しのストレッチ 11:00～12:00 桐木	平泳ぎ・バタフライ (初級・中級・上級) 10:40～11:30 川口・宮崎・小松	初・中級 社交ダンス (有料) 10:15～11:45 石渡	親子 9:45～10:15 10:15～10:45	ジュニア 選手 10:00～11:15 一般遊泳可	
11:15														
12:00	中級エアロ 12:10～13:10 渋谷	W15分+65歳から のゆっくり4泳法 12:05～13:05 A・B・C 盛・宮崎・高木	ヨガ (ストリーム) 12:15～13:15 佐藤(久)	上級スイム 11:45～12:45 A・B 岩佐・盛	ヨガ (ビューティ) 11:50～12:50 鍋田	W15分+65歳から のゆっくり4泳法 12:00～13:00 A・B 宮崎・岩佐	オリジナル エアロ 12:05～12:50 Mia	予防・改善運動 12:05～12:35 渡辺	ヨガ (心身調整) 12:15～13:15 Moe	上級スイム 11:35～12:35 A・B 宮崎・小松		平泳ぎ バタフライ (初級) 11:00～ 11:50 宮崎	ロング ディスタンス 10:55～ 11:55 メニュー 対応	ジュニア 選手コース 11:15～11:45
12:15														
13:00	平泳ぎ・バタフライ (初・中級・中上級) 13:10～14:00 宮崎・盛		4種目基礎 12:50～ 13:50 (有料) 岩佐	初心水泳 12:50～ 13:35 盛	中級エアロ 13:00～14:00 加藤	クロール・背泳ぎ (初・中級・中上級) 13:05～13:55 岩佐・高木	バーベルファイト (定員19名) 13:00～13:30 宮崎	アクアシェイプ 12:45～13:30 市川	ヨガ	W15分+65歳から のゆっくり4泳法 12:40～13:40 A・B・C 宮崎・小松・高木		クロール・背泳ぎ (初・中級・中上級) 12:00～12:50 高橋・宮崎		予防・改善運動 11:20～12:05 1W休 2W小林 3W渡辺 4W市川 5Wお楽しみ
13:15														
14:00														
14:15														
15:00	(ジュニア) 幼児(PG) 15:00～15:45													
15:15														
16:00	ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:00～17:00 大宮	(ジュニア)												
16:15														
17:00	ジュニア クラシックバレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:15	学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:15	学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:15	キッズストリート (有料) 小学生～ 16:05～17:05 TAKUICHIRO	学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:15	バントワリング (有料) 16:00～17:00 渡辺	学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:15	ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:00～17:00 大宮	学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:15		キッズストリート (有料) 幼児A (PG) 13:00～ 13:45	楽しく ハイドロ (有料) 13:00～ 13:45 市川	アカアエクササイズ 12:10～12:40 1W休 2W小林 3W渡辺 4W市川 5Wお楽しみ
17:15														
18:00														
18:15														
19:00														
19:15														
20:00														
20:15														
21:00														

プログラムレベル

- 初めての方向向けのクラス
- 少し慣れた方向向けのクラス
- なれた方向向けのクラス
- カルチャー教室
- 有料レッスン

【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 9:30～21:00
土 9:30～20:00
日・祝日 10:00～17:00

《プール休館日》
毎月第1日曜日

《休館日》
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ください。

〈有料レッスンについて〉

毎月第3月曜日に次月のレッスン予約受付をいたします。フロントにてお申込みください。尚、定員以上のお申込みの場合は抽選とさせていただきます。

【タイムテーブルは、ホームページにも掲載しています】

- 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。
- 祝祭日は特別スケジュールとなりますので、ご了承下さい。
- 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。
- 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。
- ☺ マークはスマイル会員様もご参加頂けるクラスです。
- スタジオレッスンの定員制レッスンは、レッスン開始15分前からの受付となります。先着順となりますのでご了承ください。