

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 対応 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 佐藤 | ★ 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。