

2024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
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	コンディショニングストレッチ(筋力リリース) 10:15～10:45 佐藤	初級エアロ 10:10～10:50	上半身シェイプアップトレーニング 10:05～10:20	予防改善運動 10:15～10:45 渡辺	ベビー (ジュニア) 10:00～10:45 学童(AM) 9:45～10:55
11:00	健康体操(体芯力) 11:15～12:00 桐木	エアロビクス 初級 11:00～11:45 佐藤	エアロビクス 初級 11:00～11:45 佐藤	デトックス フローヨガ 11:15～12:00	コンディショニングストレッチ 10:30～11:15 吉田	ラテンシェイブダンス 11:05～11:35	Odaka YOGA 筋力リリース 10:50～11:50
12:00	ラテンシェイブダンス 12:30～13:00	上級スイム 12:15～13:15 本田	初級スイム 11:45～12:30 中村	エアロビクス 初級 11:30～12:15 佐藤	エアロビクス 初級 11:30～12:15 佐藤	らくらくヨガ 11:50～12:20	中級スイム 11:15～12:00 中村
13:00	くつろぎヨガ 13:20～14:05	リフレッシュ ヨガ 13:05～13:45	エアロビクス 初級 12:00～12:45	中級スイム 12:05～12:50 本田	トレーニング(有料) 12:00～12:45 近藤	バーニングファイター 12:50～13:25	ジャズ&ラテン 12:00～12:20
14:00	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ 14:25～15:05	ピラティス 14:05～14:35	リフレッシュ ヨガ 13:05～13:45	水中運動 13:00～13:45 市川	リフレッシュ ヨガ 12:50～13:30	キッズストリート(有料) 14:30～16:00 TAKUICHIRO	水中運動 12:30～13:00 渡辺
15:00	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	ボクシングエクササイズ 15:05～15:35	くびれ美人 ヨガ 13:35～14:20	シュノーリング(有料) 14:00～15:00 絹川	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ 13:50～14:20	(ジュニア) 学童(JA) 14:00～15:10 一般遊泳可	姿勢改善エクササイズ 13:00～13:30
16:00	ジュニアクラシックバレエ(有料) 16:00～17:00	サーキットトレーニング 15:55～16:25	ピラティス 14:05～14:35	初級ボクシングエクササイズ 14:40～15:10	20分ダンスダイエット 14:40～15:00	キッズストリート(有料) 学童(JB) 15:00～16:10 一般遊泳不可	リフレッシュ ヨガ 14:00～14:45
17:00	ジュニアクラシックバレエ(有料) 17:00～18:30	心やすらぎ ヨガ 16:45～17:15	ボクシングエクササイズ 15:05～15:35	キッズストリート(有料) 小学生～ 16:15～17:15 TAKUICHIRO	初級HIPHOP 15:20～16:05	キッズストリート(有料) 学童(JA) 16:00～17:10	全身ワークアウト 15:00～15:35
18:00	ピラティス 18:45～19:15	タップダンス 初級(有料) 18:00～18:45 鈴木	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	キッズストリート(有料) 小・中学生 17:35～18:35 TAKUICHIRO	ピラティス 16:25～16:55	ジュニアクラシックバレエ(有料) 16:30～18:00	骨盤背中ストレッチ 16:05～16:25
19:00	ボクシングエクササイズ 19:30～20:00	タップダンス 中級(有料) 18:45～19:45 鈴木	ジュニア 学童(JA) 16:00～17:10	癒しの Odaka Flow 18:55～19:20	ストレッチ 17:15～17:35	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ 18:20～19:00	【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。
20:00	パラエティースイム 19:30～20:15 中村	水中運動 19:30～20:15 市川	ジュニア 学童(JB) 17:00～18:10	初めてのボクシングエクササイズ 19:35～20:00	キックボクシングエクササイズ 17:45～18:20	ヨガ ストレッチ 19:20～20:05	《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

スタジオ定員【40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 スタジオ内にあるレッスン参加名簿にお名前をご記入ください。

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。

●マークはシニア会員様もご参加頂けるクラスです。

●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。【タイムテーブルは、ホームページにも掲載しています】

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。

〈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  
にお願い致します。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))

※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。