

特別プログラム5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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
	フール	フール	フール	フール	フール	フール	フール
9:30							
10:00	エアロ&筋力向上 エクササイズ 10:15~10:45 佐藤(久)	水中運動 10:10~10:40 小島	予防改善運動 10:15~11:00 HIROKO	水中運動 10:10~10:50 市川	エアロピクス初級 10:15~10:45 佐藤(久)	姿勢改善 エクササイズ 10:15~10:45 桐木	ジュニア 選手 10:00~11:15 一般遊泳可
11:00	エアロ&筋力向上 エクササイズ 11:05~11:35 佐藤(久)	アレキサンダー (有料) 10:55~ 11:40 小島	上級スイム 10:45~11:25 盛	幼児 外部指導 11:00~ 12:00	中級スイム 10:15~10:55 宮崎	ベビー 10:00~ 10:45	(ジュニア) 学童(AM) 9:45~ 10:55
12:00	LES MILLS SH'BAM 11:55~12:25	LES MILLS SH'BAM 11:20~11:50	LES MILLS SH'BAM 10:30~11:00	LES MILLS SH'BAM 11:55~12:25	LES MILLS SH'BAM 11:55~12:25	LES MILLS SH'BAM 10:25~10:55	LES MILLS BODYBALANCE 10:30~11:00
13:00	CORE 12:45~13:00	LES MILLS BODYBALANCE 12:10~12:40	LES MILLS SH'BAM 12:25~12:55	LES MILLS SH'BAM 12:05~12:45 宮崎	LES MILLS SH'BAM 12:00~12:45 近藤	LES MILLS SH'BAM 12:05~12:35	LES MILLS SH'BAM 11:20~11:50
14:00	LES MILLS BODYBALANCE 13:20~13:50	LES MILLS SH'BAM 13:35~14:05	LES MILLS BODYBALANCE 13:15~13:35	LES MILLS BODYBALANCE 12:45~13:15	水中運動 13:00~13:40 市川	LES MILLS SH'BAM 13:05~13:35	LES MILLS BODYBALANCE 12:10~12:40
15:00	CORE 14:10~14:25	LES MILLS BODYBALANCE 14:25~14:55	LES MILLS BODYBALANCE 14:10~14:40	LES MILLS BODYBALANCE 13:35~14:05	初級スイム 13:30~14:00 近藤	CORE 14:10~14:40	LES MILLS SH'BAM 12:05~12:35
16:00	ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:00~17:00	(ジュニア) 幼児 15:00~15:45	(ジュニア) 幼児 15:00~15:45	(ジュニア) 幼児 15:00~15:45	ジュニア クラシックバレエ (有料) 15:30~16:30	ベビー 14:45~ 15:30	LES MILLS BODYBALANCE 13:00~13:15
17:00	ジュニア クラシックバレエ (有料) 17:00~18:30	(ジュニア) 学童(JA) 16:00~17:10	(ジュニア) 学童(JA) 16:00~17:10	(ジュニア) 学童(JA) 16:00~17:10	ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:30~18:00	(ジュニア) 学童(JA) 14:00~15:10 一般遊泳可	LES MILLS BODYBALANCE 13:35~14:05
18:00	タップダンス 初級(有料) 18:00~18:45 鈴木	(ジュニア) 学童(JB) 16:00~17:10	(ジュニア) 学童(JB) 16:00~17:10	(ジュニア) 学童(JB) 16:00~17:10	ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:30~18:00	(ジュニア) 学童(JB) 15:00~16:10 一般遊泳不可	LES MILLS SH'BAM 14:25~14:55
19:00	CORE 18:50~19:05	タップダンス 中級(有料) 18:45~19:45 鈴木	タップダンス 初級(有料) 18:00~19:25 選手	タップダンス 中級(有料) 18:00~19:25 選手	CORE 18:45~19:00	(ジュニア) 学童(JB) 17:00~18:10	LES MILLS SH'BAM 14:25~14:55
20:00	LES MILLS SH'BAM 19:25~19:55	水中運動 19:30~20:10 市川	水中運動 19:30~20:10 市川	水中運動 19:30~20:10 市川	LES MILLS SH'BAM 19:20~19:50	ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:30~18:00	LES MILLS SH'BAM 14:25~14:55
21:00		パラエティスイム 19:30~20:10 宮崎	パラエティスイム 19:30~20:10 宮崎	パラエティスイム 19:30~20:10 宮崎	水中運動(第1・3) 19:30~20:00 長澤	ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:30~18:00	LES MILLS SH'BAM 14:25~14:55

【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す。

《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
 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下さい。

《有料レッスンについて》
 当日にて受付させて頂きます。ご入金はその際
 にお願ひ致します。フロントにてお申込みください。
定員20名とさせて頂きます。(1回330円(税込))

スタジオ定員【20名】★マークは、時間が変更になったクラスです。
参加方法 受付前に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。ヴァーチャルレッスンは、スタジオにてレッスン参加表にチェックを入れてください。
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。
- 😊マークはスマイル会員様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】