2022年8月～9月スタジオタイムスケジュール　（変更版）

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

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）

月曜	火曜 Aスタジオ	火曜 Bスタジオ	水曜 Aスタジオ	水曜 Bスタジオ	木曜 Aスタジオ	木曜 Bスタジオ	金曜 Aスタジオ	金曜 Bスタジオ	土曜 Aスタジオ	土曜 Bスタジオ	日曜 Aスタジオ	日曜 Bスタジオ
休館日	10:40～11:10 ストレッチポール 石川 早希	バーチャル 10:40～11:10 ボディコンバット30 石川 早希	10:30～11:15 骨盤ケアヨガ 野村 由美子	バーチャル 10:25～10:55 ボディバランス30	10:40～11:10 太極拳 富田 真弓	幼稚園団体指導	10:30～11:15 ヨガ 中根 奈美子	幼稚園団体指導	10:30～11:30 ヨガ 中根 奈美子	バーチャル 10:20～10:35 ボディバランス15	10:25～10:40 ストレッチ 吕川 景大	正道会館 空手教室 ※4才～成人・親子 10:15～11:15
	11:30～12:15 エアロビクス初級 小山 まゆみ	11:30～12:15 ボディバランス45 石川 早希	11:35～12:05 筋コンディショニング 袖山 悦子	バーチャル 11:15～11:45 ボディコンバット30	12:30～13:35 ヨガ 松田 明子	バーチャル 11:45～12:15 ボディコンバット30	11:35～12:05 ピラティス入門 中根 奈美子	バーチャル 11:45～12:15 ボディコンバット30	11:45～12:15 ボディパンプ45 高橋 ますみ	10:55～11:25 シバム30	11:00～11:30 お腹シェイプ 袖山 悦子	バーチャル 11:40～12:10 ボディバランス30
	12:35～13:35 リラックスヨガ 山田	バーチャル 12:55～13:25 ボディパンプ30	12:25～13:25 ルーシーダットン 岩崎 早友里	12:50 RPM30 飯塚 翔馬	13:55～14:40 エアロビクス中級 戸部 晶子	13:30～14:15 パワーヨガ 松田 明子	12:05～12:35 機能改善エクササイズ 中根 奈美子	13:30～13:45 RPM30 飯塚 翔馬	12:55～13:25 レズミルズコア30 曽谷 智紀	バーチャル 12:45～13:15 ボディバランス30	12:50～13:35 ボディステップ45 木下 卓	バーチャル 12:30～13:00 ボディコンバット30
	14:35～15:05 ステップ初級 西端 恵子	バーチャル 13:45～14:15 シバム30	14:30～15:15 エアロビクス初級 岩崎 早友里	バーチャル 13:10～13:40 シバム30	15:55～16:45 ボディパンプ45 高橋 ますみ	14:20～15:05 ストレッチ	13:15～13:45 青竹エクササイズ 袖山 悦子	バーチャル 14:00～14:30 シバム30	13:45～14:30 エアロビクス初級 太田 通	バーチャル 13:35～14:20 シバム45	13:35～14:20 ボディコンバット テック&45 関根山 麻美	バーチャル 13:20～13:50 シバム30
	15:25～15:55 エアロビクス中級 八重樫 美由紀	バーチャル 15:25～15:55 ボディバランス30	15:45～16:45 ストレッチポール 吕川 景大	バーチャル 14:00～14:30 ボディパンプ30	16:30～17:00 ボディアタック30 高橋 ますみ	バーチャル 15:50～16:10 シバム30	14:05～14:35 ボディコンバット30 曽谷 智紀	バーチャル 14:50～15:05 ボディバランス15	14:50～15:35 ステップ中級 太田 通	バーチャル 14:40～15:10 ボディパンプ30	14:15～15:00 オリジナルダンス Kissa	14:15～14:45 RPM30 関根山 麻美
	16:15～16:45 ボディコンバット30	バーチャル 17:05～17:35 シバム30	17:00～18:00 選手コース	バーチャル 15:30～16:00 キッズダンス ※4才～小学生	17:20～17:50 ボディバランス30	バーチャル 16:40～17:00 ボディパンプ30	15:45～16:15 レズミルズコア30 曽谷 智紀	バーチャル 15:30～16:00 ボディパンプ30	15:30～16:00 ボディパンプ30	バーチャル 15:40～16:10 体操教室 ※小学生	15:15～15:35 HIPHOP Kissa	バーチャル 15:05～15:35 シバム30
	17:55～18:10 ボディバランス15	バーチャル 18:10～18:40 ボディコンバット30	18:00～19:15 キッズダンス ※小学生 以上	バーチャル 17:00～18:00 キッズダンス ※小学生 以上	18:10～18:40 ボディコンバット30	バーチャル 16:30～17:00 ボディパンプ30	17:00～18:00 選手コース	バーチャル 17:00～18:00 英語でダンス ※小学生以上	16:00～17:00 ZUMBA Marilyn	バーチャル 16:30～17:00 体操教室 ※小学生	16:30～17:15 ボディパンプ45 鈴木 務	バーチャル 16:45～17:15 ボディコンバット30
	19:00～19:40 ボディアタック45 飯塚 翔馬	19:00～19:40 HIPHOP Kissa	19:00～20:00 ボディジャムテック&45 Riki	19:15～19:35 キッズダンス ※小学生 以上	19:00～19:45 エアロビクス中級 岩崎 早友里	19:30～19:45 ストレッチ	19:00～19:30 レズミルズコア30 曽谷 智紀	19:15～19:30 ストレッチ	17:20～17:50 オリジナルダンス Marilyn	17:00～18:00 宮腰	17:35～18:20 ボディアタック45 高橋 ますみ	バーチャル 17:35～18:05 レズミルズコア30
	19:55～20:40 ボディパンプ45 鈴木 務	バーチャル 20:00～20:30 シバム30	20:00～21:20 ボディステップテック&45 木下 卓	19:35～20:05 RPM30 飯塚 翔馬	20:05～20:50 ボディパンプ45 鈴木 務	スタッフ バーチャル 20:10～20:40 シバム30	19:50～20:35 ボディコンバット45 関根山 麻美	スタッフ バーチャル 20:05～20:35 ボディパンプ30	(Kpop Workout)	施設利用終了時間19:30まで	施設利用終了時間18:30まで	
	21:00～21:45 ボディコンバット45 鈴木 務	バーチャル 20:50～21:20 レズミルズコア30	バーチャル 21:20～21:35 ボディバランス15	20:00～21:00 コンディショニング 吕川 景大	21:10～21:55 ボディアタック45 三條 幸恵	バーチャル 21:00～21:30 ボディコンバット30	20:55～21:40 ボディステップ45 関根山 麻美	バーチャル 20:55～21:25 ボディバランス30	18:10～18:55 ボディコンバット45 鈴木 務	18:30～19:30 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22:00まで		施設利用終了時間22:00まで		施設利用終了時間22:00まで		施設利用終了時間22:00まで					

Aスタジオ定員29名(WEB25名/整理券4名)
Aスタジオ・エアロビクス定員26名(WEB23名/整理券3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12名(WEB8名/整理券4名)
バーチャル定員12名(WEB6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
- 格闘系・・体の芯から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居ません。参加者同士がお互いに参加し合い、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

レッスン開始35分前から4階マシンジムカウンターで整理券を配布致します。

参加ご希望の方は35分前にスタジオ前へお並び下さいます。

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7月～9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

火曜日

月曜	コース 1	2	3	4	5	6	7
休館日	9:30					保育園指導 9:30-10:15	
	9:45						
	10:00	整					
	10:15	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	
	10:30						
	10:45						
	11:00		整			ベビーコース 11:00-11:40	
	11:15	メディカルスイム 11:00-11:45 志内圭太郎					
	11:30						
	11:45	スイムスクール（有料）60分 11:45-12:45					
	12:00						
	12:15						
	12:30						
	12:45						
	13:00						
	13:15						
	13:30						
	13:45						
	14:00						
	14:15						
	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	
	15:00						
	15:15						
	15:30	レッスン準備15:30-15:45					
	15:45	学童B 15:45-16:45					
	16:00						
	16:15						
	16:30						
	16:45		選手 E4 16:45-18:00				
	17:00	学童C 17:00-18:00				学童C 17:00-18:00	
	17:15						
	17:30						
	17:45						
	18:00	選手（E1・選抜チーム） 18:00-19:30				選手（E3チーム） 18:00-19:15	
	18:15						
	18:30						
	18:45						
	19:00					4泳法はじめてスイム 19:30-20:00	
	19:15						
	19:30	選手（E2チーム） 19:30-21:00			整	アクアビクス30 20:10-20:40 田中 有里子	
	19:45						
	20:00						
	20:15						
	20:30						
	20:45						
	21:00						
	21:15						
	21:30						
	21:45						
	22:00	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	
9:45	保育園指導 9:30-10:15					
10:00						
10:15	ベビーコース 10:15-10:55				保育園指導 10:25-11:10	
10:30						
10:45						
11:00				整	水中運動45 11:45-12:30	
11:15						
11:30						
11:45	スイムスクール（有料）60分 11:45-12:45					
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
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	
15:00						
15:15						
15:30	レッスン準備15:30-15:45					
15:45	学童B 15:45-16:45					
16:00						
16:15						
16:30						
16:45			選手 E4 16:45-18:00			
17:00	学童C 17:00-18:00				学童C 17:00-18:00	
17:15						
17:30						
17:45						
18:00		選手（E2チーム） 18:00-19:30			選手（E3チーム） 18:00-19:15	
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						
19:15						
19:30			中上級スイム 19:45-20:30			
19:45						
20:00						
20:15	選手（選抜チーム） 18:00-21:00					
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00	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			
9:45				幼稚園指導 10:30-11:15		
10:00						
10:15	ベビーコース 11:00-11:40				マタニティ 11:00-11:45	
10:30						
10:45						
11:00				整	水中運動45 12:00-12:45	
11:15						
11:30						
11:45	スイムスクール（有料）60分 11:45-12:45					
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
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	
15:00						
15:15						
15:30	レッスン準備15:30-15:45					
15:45	学童B 15:45-16:45					
16:00						
16:15						
16:30						
16:45			選手 E4 16:45-18:00			
17:00	学童C 17:00-18:00				学童C 17:00-18:00	
17:15						
17:30						
17:45	学童D 18:00-19:00					
18:00		選手（E2チーム） 18:00-19:30			選手（E3チーム） 18:00-19:15	
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						
19:15						
19:30		選手（E1チーム） 19:30-21:00				
19:45						
20:00				整	アクアビクス45 20:10-20:55 小竹 淳子	
20:15						
20:30	マスターズ練習 20:30-21:30					
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00	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	
9:45						
10:00						
10:15	ベビーコース 11:00-11:40					
10:30						
10:45						
11:00				整	モビバンアクア 11:45-12:30	
11:15						
11:30						
11:45	スイムスクール（有料）60分 11:45-12:45					
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00	アクアビクス30 13:00-13:30 長嶋 倭幸		整			
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
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	
15:00						
15:15						
15:30	レッスン準備15:30-15:45					
15:45	学童B 15:45-16:45					
16:00						
16:15						
16:30						
16:45			選手 E4 16:45-18:00			
17:00	学童C 17:00-18:00				学童C 17:00-18:00	
17:15						
17:30						
17:45						
18:00		選手（E2チーム） 18:00-19:00			選手（E3チーム） 18:00-19:15	
18:15						
18:30						
18:45						
19:00					ドルフィンテクニック 19:30-20:00	
19:15						
19:30		選手（E1・選抜チーム） 19:30-21:00				
19:45						
20:00				整	アクアビクス45 20:10-20:55 高島 嘉剛	
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00	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		幼児 9:45-10:30			
9:45						
10:00						
10:15	ベビーコース 11:00-11:40				ベビーコース 10:15-10:55	
10:30						
10:45				整	アクアビクス30 11:10-11:40	
11:00						
11:15						
11:30	スイムスクール（有料）60分 11:45-12:45					
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15	レッスン準備13:15-13:30					
13:30	学童G 13:30-14:30					
13:45						
14:00						
14:15						
14:30	レッスン準備14:30-14:45					
14:45	幼児A 14:45-15:30					
15:00						
15:15						
15:30	レッスン準備15:30-15:45					
15:45	学童B 15:45-16:45					
16:00						
16:15						
16:30						
16:45	学童C 17:00-18:00		選手（E2チーム） 17:00-18:30		学童C 17:00-18:00	
17:00						
17:15						
17:30				中上級 18:00-18:45		
17:45						
18:00	選手（選抜チーム） 18:00-					
18:15						
18:30						
18:45						
19:00	施設利用終了時間19:30まで					
19:15						
19:30						
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						

日曜日

コース 1	2	3	4	5	6	7
9:30	親子 9:20-10:05		幼児 9:10-9:55		ベビーコース 9:30-10:10	
9:45						
10:00						
10:15	学童G 10:15-11:15				学童G 10:15-11:15	
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30	学童G 11:30-12:30		スイムスクール（有料）11:30-12:30		幼児 11:30-12:15	
11:45						
12:00						
12:15						
12:30	マスターズ練習 13:00-14:00		スイムスクール（有料）60分 12:35-13:35		学童G 12:40-13:40	
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
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。					
16:15						
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00	施設利用終了時間18:30まで					
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						
19:15						
19:30						
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						

※整と記載されているプログラム定員
25mプール24名,20mプール20名
金曜日25mプール36名
1時間前よりフ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
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	

初中級	4泳法の基礎,反復練習を中心に行います
ドルフィンテクニック	1種目を基礎から発展まで行います。
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。
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。

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ので、あらかじめご了承ください。