

2022年3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	
	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														
10:15	予防改善運動 10:15~11:00 HIROKO	水中運動 10:10~10:40 小島	リズムステップ& 筋膜リリース 10:15~11:00 佐藤		LES MILLS SH'BAM 10:15~11:00	水中運動 10:10~10:50 市川	LES MILLS SH'BAM 10:05~10:35		姿勢改善EX 10:15~10:45 桐木	水中運動 10:20~10:50 渡辺		ベビー 10:00~10:45	(ジュニア) 学童(AM) 9:45~10:55	ジュニア 選手 10:00~11:15 一般遊泳可
11:00	LES MILLS SH'BAM 11:20~11:50	アレキサンダー (有料) 10:55~11:40 小島	初中級エアロ 11:20~11:50 佐藤	中級スイム 10:45~11:25 山本	ヨガ(姿勢改善) 11:20~12:05 笹村	幼児 外部指導 11:00~12:00	コンディショニング ストレッチ30 10:55~11:25 吉田	中級スイム 11:00~11:40 近藤	ヘルシーピクス 11:05~11:35 桐木	LES MILLS SH'BAM 10:25~10:55		中級スイム 11:20~12:00 山本	LES MILLS SH'BAM 10:50~11:20	
12:00	ポディバランス 12:10~12:55 齋藤	上級スイム 12:15~12:55 近藤	LES MILLS BODYBALANCE 12:10~12:40	予防改善運動 12:00~12:30 渡辺	初級エアロ 12:25~12:55 齋藤	上級スイム 12:05~12:45 近藤	コンディショニング ストレッチ40 11:45~12:25 吉田	トレーニング (有料) 12:00~12:45 近藤	LES MILLS BODYBALANCE 11:55~12:40	初級スイム 12:00~12:40 小松	LES MILLS BODYCOMBAT 12:05~12:35		LES MILLS BODYBALANCE 11:40~12:10	
13:00	CORE 13:15~13:30	中級スイム 13:15~13:55 門間	LES MILLS SH'BAM 13:00~13:30	初級スイム 12:45~13:25 門間	CORE 13:15~13:30	初心スイム 13:30~14:00 門間	LES MILLS BODYBALANCE 12:45~13:30	水中運動 13:00~13:40 市川	CORE 13:00~13:15	初心スイム 13:00~13:30 小松		楽しく ハイドロ (有料) 12:50~13:35 市川	LES MILLS SH'BAM 13:05~13:35	水中運動 12:30~13:00 渡辺
14:00	LES MILLS SH'BAM 13:50~14:20		CORE 13:50~14:05		LES MILLS BODYCOMBAT 13:50~14:20	シュノーリング (有料) 14:00~15:00 絹川		初級スイム 13:50~14:30 本田	LES MILLS BODYCOMBAT 13:35~14:05			(ジュニア) 幼児 13:00~13:45	LES MILLS BODYBALANCE 13:55~14:25	
15:00		(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) 幼児 15:00~15:45		ベビー 14:45~15:30	(ジュニア) 幼児 15:00~15:45	キッズストリート (有料) 14:30~16:00 TAKUICHIRO	LES MILLS SH'BAM 14:55~15:25	
16:00	ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:00~17:00	(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	キッズストリート (有料)小学生~ 16:05~17:05 TAKUICHIRO	(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) 15:30~16:30	(ジュニア) 学童(JA) 16:00~17:10	LES MILLS SH'BAM 16:30~17:15	(ジュニア) 学童(JB) 15:00~16:10 一般遊泳不可		
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(JB) 17:00~18:10	(ジュニア) 学童(JB) 17:00~18:10	(ジュニア) 学童(JB) 17:00~18:10	キッズストリート (有料)小・中学生 17:35~18:35 TAKUICHIRO	(ジュニア) 学童(JB) 17:00~18:10	(ジュニア) 学童(JB) 17:00~18:10	(ジュニア) 学童(JB) 17:00~18:10	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) 17:00~18:10		(ジュニア) 選手・育成 16:00~17:30 一般遊泳可		
18:00	CORE 18:50~19:05	選手 18:00~19:30	タップダンス 初級(有料) 18:00~18:45 鈴木	選手 18:00~19:25		選手 18:00~19:25	選手 18:00~19:25	選手 18:00~19:25	CORE 18:45~19:00	選手 18:00~19:25			パラエティスイム 初中上級 17:45~18:25 門間	
19:00	LES MILLS SH'BAM 19:25~19:55	パラエティスイム 19:30~20:10 近藤	タップダンス 中級(有料) 18:45~19:45 鈴木		LES MILLS BODYCOMBAT 18:55~19:25	パラエティスイム 19:30~20:10 川口			LES MILLS SH'BAM 19:20~19:50	水中運動(第1・3) 19:30~20:00 渡辺				

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。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。

〈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))

【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
 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。

- 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】