

2024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

	月	火	水	木	金	土	日
9:30	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
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(筋膜リリース) 10:15～10:45 佐藤	予防改善運動 10:15～10:45 渡辺	初中級エアロ 10:10～10:50	水中運動 10:00～10:45 市川	上半身シェイプアップトレーニング 10:05～10:20
11:00	健康体操(体芯力) 11:15～12:00 桐木	ベビーアレキサンダー 11:05～11:50 小島	エアロビクス初級 11:00～11:45 佐藤	ヨガ(ボディメイク) 11:15～12:00 笹村	上級スイムメニュー対応 11:00～12:00	コンディショニングストレッチ 10:30～11:15 吉田	コンディショニングストレッチ(姿勢改善EX) 10:15～10:45 桐木
12:00	ラテンシェイプダンス 12:30～13:00	上級スイム 12:15～13:15 本田	初中級ラテンエアロ 12:00～12:45	初級スイム 12:15～13:00 中村	中級スイム 12:05～12:50 本田	エアロビクス初級 11:30～12:15 佐藤	ヘルシーピクス 11:00～11:45 桐木
13:00	くつろぎヨガ 13:20～14:05	リフレッシュヨガ 13:05～13:45	ピラティス 14:05～14:35	くびれ美人ヨガ 13:35～14:20	リフレッシュヨガ 12:50～13:30	トレーニング(有料) 12:00～12:45 近藤	予防改善運動 11:00～11:30 渡辺
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	ピラティス 14:05～14:35	シノーミング(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	水中運動 13:00～13:45 市川	ラテンシェイプダンス 11:05～11:35
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	ボクシングエクササイズ 15:05～15:35	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	ヨガ 12:15～12:45	楽しくハイドロ(有料) 12:50～13:35 市川
16:00	ジュニアクラシックバレエ(有料) 16:00～17:00	バーニングファイター 15:55～16:25	バーニングファイター 15:55～16:25	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	ラテンフィットネス 13:05～13:45	中級スイム 11:15～12:00 中村
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	心やすらぎヨガ 16:45～17:15	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	ボクシングエクササイズ 14:05～14:35	Odaka YOGA 筋膜リリース 10:50～11:50
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	タップダンス初級(有料) 18:00～18:45 鈴木	キッズストリート(有料)小・中学生 17:35～18:35 TAKUICHIRO	ストレッチ 17:15～17:35	ジュニアクラシックバレエ(有料) 16:30～18:00	ジャズ&ラテン 12:00～12:20
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	タップダンス中級(有料) 18:45～19:45 鈴木	癒しのOdaka Flow 18:55～19:20	キックボクシングエクササイズ 17:45～18:20	ベビー(ジュニア)幼児 15:00～15:45	全身ワークアウト 12:50～13:25
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	水中運動 19:30～20:15 市川	初めてのボクシングエクササイズ 19:35～20:00	中級ダンスエアロ 18:30～19:10	キッズストリート(有料) 14:30～16:00 TAKUICHIRO	姿勢改善エクササイズ 13:00～13:30
					体が硬い人のためのヨガ 19:25～19:50	(ジュニア)学童(JA) 14:00～15:10 一般遊泳可	水中運動 12:30～13:00 渡辺
						(ジュニア)学童(JB) 15:00～16:10 一般遊泳不可	
						(ジュニア)学童(JA) 16:00～17:30 一般遊泳可	
						(ジュニア)学童(JB) 15:00～15:35	
						ルームサーキットトレーニング 15:00～15:35	
						骨盤背中ストレッチ 16:05～16:25	
						キッズストリート(有料) 14:30～16:00 TAKUICHIRO	
						ベビー(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	
						ジュニアクラシックバレエ(有料) 16:30～18:00	
						脂肪燃焼ボクシングエクササイズ 18:20～19:00	
						ヨガストレッチ 19:20～20:05	
						水中運動(第1、3週) 19:30～20:15 渡辺	

【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

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))

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】