

# 特別プログラム7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	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	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	★ LESMILLS SH'BAM 10:15~11:00	エアロピクス初級 10:15~10:45 佐藤(久)	ベビー (ジュニア) 10:00~10:45 10:45~10:55	★ LESMILLS BODYBALANCE 10:15~10:45
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	★ LESMILLS SH'BAM 11:20~12:05	ヨガ(姿勢改善) <4月~9月限定> 11:20~12:05 笹村	エアロ&コアヨガ 11:05~11:35 佐藤(久)	中級スイム 11:30~12:10 宮崎	★ LESMILLS SH'BAM 11:05~11:50
12:00	★ LESMILLS SH'BAM 11:55~12:40	初級スイム 12:15~12:55 近藤	★ LESMILLS BODYBALANCE 12:25~12:55	★ LESMILLS SH'BAM 12:05~12:45 宮崎	★ LESMILLS SH'BAM 11:55~12:40	★ LESMILLS SH'BAM 12:05~12:40 宮崎	★ LESMILLS BODYCOMBAT 12:10~12:40
13:00	★ CORE 13:00~13:15	★ LESMILLS BODYBALANCE 13:15~13:55 門間	★ LESMILLS SH'BAM 13:15~13:30	★ LESMILLS BODYBALANCE 13:30~14:00	★ LESMILLS BODYBALANCE 13:00~13:30	★ CORE 13:00~13:15	★ CORE 13:00~13:15
14:00	★ LESMILLS BODYBALANCE 13:35~14:05	★ LESMILLS SH'BAM 13:50~14:20	★ LESMILLS SH'BAM 14:00~15:00 絹川	★ CORE 13:50~14:05	★ LESMILLS SH'BAM 14:25~14:55	★ LESMILLS BODYCOMBAT 13:35~14:05	★ LESMILLS BODYBALANCE 13:35~14:05
15:00	★ CORE 14:25~14:40	★ LESMILLS BODYBALANCE 14:40~15:00	(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 15:10~15:40	ベビー (ジュニア) 幼児 14:45~15:30 15:00~15:45	★ LESMILLS SH'BAM 14:25~15:10
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	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	ジュニアクラシックバレエ (有料) 16:30~18:00	★ LESMILLS BODYBALANCE 16:30~17:00
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	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	ジュニアクラシックバレエ (有料) 16:30~18:00	★ LESMILLS BODYBALANCE 17:30~18:00
18:00	★ CORE 18:50~19:05	★ LESMILLS SH'BAM 19:25~19:55	★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:55~19:25	★ LESMILLS SH'BAM 18:30~19:15	★ LESMILLS SH'BAM 19:20~19:50	キッズストリート (有料) 選手 18:00~19:25 (一部20:00まで)	★ LESMILLS SH'BAM 18:15~18:45
19:00	★ CORE 18:50~19:05	★ LESMILLS SH'BAM 19:25~19:55	★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:55~19:25	★ LESMILLS SH'BAM 18:30~19:15	★ LESMILLS SH'BAM 19:20~19:50	タップダンス初級(有料) 18:00~19:25 鈴木	★ LESMILLS SH'BAM 18:15~18:45
20:00	★ LESMILLS SH'BAM 19:25~19:55	★ LESMILLS SH'BAM 19:25~19:55	★ LESMILLS BODYBALANCE 19:45~20:05	★ LESMILLS BODYCOMBAT 19:35~20:05	★ LESMILLS SH'BAM 19:20~19:50	タップダンス中級(有料) 18:45~19:45 鈴木	★ LESMILLS SH'BAM 19:20~19:50
21:00	★ LESMILLS SH'BAM 19:25~19:55	★ LESMILLS SH'BAM 19:25~19:55	★ LESMILLS BODYBALANCE 19:45~20:05	★ LESMILLS BODYCOMBAT 19:35~20:05	★ LESMILLS SH'BAM 19:20~19:50	水中運動(第1・3) 19:30~20:00 長澤	★ LESMILLS SH'BAM 19:20~19:50

**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。

**〈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  
 をお願い致します。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))

**【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。

【タイムテーブルは、ホームページにも掲載しています】