

2022年12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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	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(筋線リリース) 10:15~10:45 佐藤	★ LESMILLS SHYBAM 10:10~10:55	★ 水中運動 10:00~10:45 市川	★ LESMILLS SHYBAM 10:15~10:45	★ LESMILLS CORE 10:15~10:30
11:00	★ ボディバランス 11:20~12:05 小嶋	★ ベビーアレキサンダー(有料) 11:05~11:50 小島	★ エアロビクス初級 11:05~11:50 佐藤	★ ヨガ(ボディメイク) 11:15~12:00 笹村	★ 幼児外部指導 11:00~12:00	★ LESMILLS BODYCOMBAT 11:05~11:35	★ LESMILLS BODYCOMBAT 10:50~11:20
12:00	★ 上級スイム 12:15~12:55 近藤	★ LESMILLS BODYCOMBAT 12:10~12:55	★ 予防改善運動 12:00~12:30 渡辺	★ エアロビクス初級 12:30~13:15 MIA	★ 中級スイム 12:05~12:45 近藤	★ LESMILLS BODYCOMBAT 11:55~12:25 和田	★ LESMILLS SHYBAM 12:35~13:05
13:00	★ LESMILLS BODYCOMBAT 13:15~13:45	★ LESMILLS SHYBAM 13:15~14:00	★ 初級スイム 12:45~13:25 門間	★ ボディバランス 13:35~14:20 小嶋	★ シューニング(有料) 14:00~15:00 納川	★ LESMILLS CORE 12:55~13:10	★ LESMILLS BODYCOMBAT 13:25~14:10
14:00	★ LESMILLS SHYBAM 14:05~14:35	★ LESMILLS CORE 14:20~14:35	★ LESMILLS BODYCOMBAT 14:40~15:10	★ LESMILLS BODYCOMBAT 14:40~15:10	★ LESMILLS BODYCOMBAT 13:35~14:05	★ LESMILLS CORE 13:00~13:15	★ LESMILLS BODYCOMBAT 13:25~14:10
15:00	★ LESMILLS CORE 14:55~15:10	(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	★ LESMILLS BODYCOMBAT 13:35~14:05	★ LESMILLS BODYCOMBAT 13:25~14:10
16:00	★ ジュニアクラシックパレエ(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	(ジュニア) 学童(JA) 16:00~17:10	★ LESMILLS CORE 13:00~13:15	★ LESMILLS BODYCOMBAT 13:25~14:10
17:00	★ ジュニアクラシックパレエ(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	(ジュニア) 学童(JB) 17:00~18:10	★ LESMILLS BODYCOMBAT 13:35~14:05	★ LESMILLS BODYCOMBAT 13:25~14:10
18:00	★ ボディバランスピグナー 18:50~19:10 小嶋	★ 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 16:15~17:15 TAKUICHIRO	★ キッズストリート(有料)小・中学生 17:35~18:35 TAKUICHIRO	★ LESMILLS SHYBAM 18:30~19:15	★ LESMILLS CORE 17:45~18:00	★ LESMILLS SHYBAM 16:30~17:15
19:00	★ LESMILLS SHYBAM 19:40~20:10	★ パラエティスイム 19:30~20:10 近藤	★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:55~19:25	★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:55~19:25	★ LESMILLS SHYBAM 18:30~19:15	★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:20~19:05	★ LESMILLS SHYBAM 16:30~17:15
20:00			★ 水中運動 19:30~20:15 市川	★ パラエティスイム 19:30~20:10 山本	★ LESMILLS BODYCOMBAT 19:35~20:05	★ LESMILLS SHYBAM 19:25~20:10	★ LESMILLS SHYBAM 16:30~17:15

スタジオ定員【22名】 ★マークは、担当者や時間に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理時に配布致します)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。
- マークはシニア会員様(前スマイル会員)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】

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
 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。