

2022年4月～6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		★ 水中運動 10:00～10:45 小島			★ LESMILLS SH'BAM 10:15～10:45	★ 水中運動 10:00～10:45 市川	★ LESMILLS SH'BAM 10:15～10:45		姿勢改善EX 10:15～10:45 桐木	★ 水中運動 10:20～10:50 渡辺		ベビー (ジュニア) 10:00～10:45	★ CORE 10:15～10:30	ジュニア 選手 10:00～11:15 一般遊泳可
10:15	★ 予防改善運動 10:15～11:00 HIROKO		リズムステップ& 筋膜リリース 10:15～11:00 佐藤											
11:00	★ 初中級エアロ 11:20～11:50 齋藤	★ アレキサンダー (有料) 11:00～11:45 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	★ 初級エアロ 11:05～11:35 齋藤	★ 幼児 外部指導 11:00～12:00	★ コンディショニング ストレッチ 11:05～11:45 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				★ LESMILLS SH'BAM 10:25～10:55	
11:05														
12:00	★ ボディバランス 12:10～12:55 齋藤	★ 上級スイム 12:15～12:55 近藤	★ LESMILLS BODYBALANCE 12:10～12:40	★ 予防改善運動 12:00～12:30 渡辺	★ アディダスヨガ 11:55～12:25 齋藤	★ 上級スイム 12:05～12:45 近藤	★ ヨガ(姿勢改善) 12:05～12:50 笹村	★ トレーニング (有料) 12:00～12:45 近藤	★ LESMILLS BODYBALANCE 11:55～12:40	★ 小松スペシャル (有料) 12:00～12:40 小松			★ LESMILLS SH'BAM 12:05～12:35	
12:10														
13:00	★ CORE 13:15～13:30	★ 中級スイム 13:15～13:55 門間	★ LESMILLS SH'BAM 13:00～13:30	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ LESMILLS CORE 12:45～13:00	★ 初級スイム 12:45～13:25 門間	★ LESMILLS BODYCOMBAT 13:20～13:50	★ 水中運動 13:00～13:45 市川	★ LESMILLS CORE 13:00～13:15	★ 初級スイム 13:00～13:40 小松			★ LESMILLS SH'BAM 12:05～12:35	
13:15														
14:00	★ LESMILLS BODYCOMBAT 13:50～14:20		★ CORE 13:50～14:05			★ シューニング (有料) 14:00～15:00 絹川		★ 初級スイム 13:55～14:35 本田	★ LESMILLS BODYCOMBAT 13:35～14:05					
14:00														
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						
15:00														
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	★ LESMILLS CORE 17:55～18:10	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	★ LESMILLS SH'BAM 16:30～17:15			
16:00														
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	(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	★ LESMILLS SH'BAM 18:30～19:15	(ジュニア) 学童(JB) 17:00～18:10	★ LESMILLS SH'BAM 16:30～17:15			
17:00														
18:00		★ 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 (一部20:00まで)	★ 選手 18:00～19:25 (一部20:00まで)	★ 選手 18:00～19:25 (一部20:00まで)	★ LESMILLS SH'BAM 19:20～19:50	★ 選手 18:00～19:25	★ LESMILLS SH'BAM 16:30～17:15			
18:00														
19:00	★ CORE 18:50～19:05		★ LESMILLS SH'BAM 18:45～19:45 鈴木		★ LESMILLS BODYCOMBAT 18:55～19:25									
19:00														
19:25	★ LESMILLS SH'BAM 19:25～19:55	★ パラエティスイム 19:30～20:10 近藤		★ 水中運動 19:30～20:15 市川	★ CORE 19:45～20:00	★ パラエティスイム 19:30～20:10 川口	★ LESMILLS BODYCOMBAT 19:35～20:05	★ 水中運動(第1・3) 19:30～20:15 渡辺						
19:25														
20:00														

スタジオ定員【20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】