

2025年10月～12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
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	スタジオ
フェール	フェール	フェール	フェール	フェール	フェール	フェール	フェール
9:30							
10:00							
15	健康体操 (体芯力) 10:15～11:00 桐木	水中運動 10:10～10:55 小島	健康体操 (コアエクササイズ) 10:15～11:00 佐藤	ヨガ 10:15～11:00 YOSIE (第1週は代行)	10:05～10:20 上半身シェイプ アップトレーニング (ヴァーチャル) コンディショニング ストレッチ 10:30～11:15 吉田	ベビー (ジュニア) 学童(AM) 10:00～ 9:45～ 10:55	全身ストレッチ 10:10～10:40 (ヴァーチャル)
30	予防・改善運動 11:15～12:00 HIROKO	ベビー 11:05～ 11:50 小島	エアロビクス 初級 11:15～12:00 MIA	ファンクショナル トレーニング 11:15～11:45 高木	上級スイム メニュー 対応 11:00～ 12:00	ラテン シェイプダンス 10:45～11:15 (ヴァーチャル)	Odaka YOGA 筋膜リリース 10:50～11:50 (ヴァーチャル)
45						中級スイム 11:15～12:00 中村	上級スイム メニュー対応 11:15～12:15
11:00							
15	脂肪燃焼 ボクシング エクササイズ 12:15～12:55 (ヴァーチャル)	上級スイム 12:15～13:15 本田	Odaka YOGA 筋膜リリース 12:15～13:15 (ヴァーチャル)	初級スイム 12:15～12:55 (ヴァーチャル)	ヨガ(フロー) 11:30～12:15 三浦	初級スイム 11:00～12:00 小松	ジャズ&ラテン 12:00～12:20 (ヴァーチャル)
30	ピラティス 13:05～13:35 (ヴァーチャル)		体幹トレーニング 13:30～14:00 (ヴァーチャル)	ストレッチ 13:05～13:35 (ヴァーチャル)	ストレッチ 12:35～12:45 (ヴァーチャル)	初級スイム 12:15～13:00 小松	水中運動 12:30～13:00 渡辺
45	くつろぎヨガ 13:45～14:30 (ヴァーチャル)		ボクシング エクササイズ 14:15～14:45 (ヴァーチャル)	ポキシング エクササイズ 13:45～14:15 (ヴァーチャル)	サーキット トレーニング 12:50～13:20 (ヴァーチャル)	体幹トレーニング 12:15～12:45 (ヴァーチャル)	
13:00	腰痛 コンディショニング 14:45～15:05 (ヴァーチャル)	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	ダンスエアロ 15:00～15:30 (ヴァーチャル)	シノーミング (有料) 14:00～15:00 絹川	スタイルアップ ヨガ 13:30～14:10 (ヴァーチャル)	キッズストリート (有料) 14:30～16:00 TAKUICHIRO	
15							
30	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	ピラティス 16:00～16:30 (ヴァーチャル)	キッズストリート (有料)小学生～ 16:15～17:15 TAKUICHIRO	疲労解消マッサージ 14:40～15:00 (ヴァーチャル)	ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	【遊泳不可時間】 月～水・金 16:00～19:20 木 16:00～18:15 土 15:00～16:10 ※ジャグジーは上記時間帯も ご使用頂けます。
45	ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:30	学童(JB) 17:00～18:10	心やすらぐ ヨガ 16:45～17:15 (ヴァーチャル)	キッズストリート (有料)小・中学生 17:35～18:35 TAKUICHIRO	初級スイム 14:40～15:00 (ヴァーチャル)	ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
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 (一部20:00まで)	初級スイム 15:00～15:45	ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
15	ダンスエアロ 18:45～19:15 (ヴァーチャル)		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 (ヴァーチャル)	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
30	ピラティス 19:30～20:00 (ヴァーチャル)	パラエティースイム 19:30～20:15 中村		キックボクシング エクササイズ 19:30～20:05 (ヴァーチャル)	ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
45						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
19:00						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
15						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
30						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
45						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
20:00						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
15						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
30						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
45						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
17:00						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
15						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
30						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
45						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
16:00						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
15						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
30						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
45						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
15:00						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
15						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
30						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
45						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
14:00						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
15						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
30						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
45						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
13:00						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
15						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
30						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
45						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
12:00						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
15						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
30						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
45						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
11:00						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
15						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
30						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
45						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
10:00						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
15						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
30						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
45						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	
10:00						ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:30～18:00	

スタジオ定員【40名】

参加方法 WEB会員システムから予約を必ずお願いいたします。

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 WEB会員システムから予約を必ずお願いいたします。

●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もございます。【タイムテーブルは、ホームページにも掲載しています】

〈有料レッスンについて〉

当日にて受付させて頂きます。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名とさせて頂きます。(1回330円(税込))

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、ブルブイの貸出は
行っておりませんので
予め、ご了承ください。

《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

※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。