

2026年1月～3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	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											
10:00	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	予防改善運動 10:45~11:15 渡辺	ヨガ 10:15~11:00 YOSIE (第1週は代行)	水中運動 10:00~10:45 市川	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	コンディショニング ストレッチ 10:15~10:45 桐木	予防改善運動 10:15~10:45 渡辺	ストレッチ 10:15~10:35 (ヴァーチャル)	ベビー 10:00 ～ 10:45	全身ストレッチ 10:10~10:40 (ヴァーチャル)												
11:00	スローエアロ 11:15~12:00 MIA	ペビー 11:05 ～ 11:50	アレキサンダー (有料) 11:05~ 11:50 小島	エアロビクス 初中級 11:15~12:00 MIA	予防・改善運動 11:15~11:45 HIROKO	上級スイム メニュー 対応 11:00~ 12:00	幼児 外部 指導 11:00~ 12:00	ヘルシー ビクス 11:00~11:45 桐木	上級スイム 11:00~11:45 宮崎	上級スイム 11:00~12:00 小松	ボクシング エクササイズ 10:45~11:15 (ヴァーチャル)	ベビー 10:00 ～ 10:45	(ジュニア) 学童(AM) 9:45~ 10:55												
12:00	くつろぎヨガ 12:15~13:00 (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	初級スイム 12:15~13:00 中村	初中級エアロ 12:00~12:45 (ヴァーチャル)	中級スイム 12:15~13:00 本田	ヨガ(フロー) 11:30~12:15 三浦	トレーニング (有料) 12:00~12:45 近藤	トレーニング (有料) 12:30~13:00 (ヴァーチャル)	初級スイム 12:15~13:00 小松	初級エアロ 12:35~13:20 (ヴァーチャル)	12:15~13:00 (ヴァーチャル)	歩行・ 遊泳												
13:00	脂肪燃焼 ボクシング エクササイズ 13:15~13:55 (ヴァーチャル)	ピラティス 14:05~14:35 (ヴァーチャル)	ピラティス 13:30~14:00 (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)	ストレッチ 13:00~13:30 (ヴァーチャル)	ヨガストレッチ 13:15~13:55 (ヴァーチャル)	ピラティス 13:45~14:15 (ヴァーチャル)	シュノーミング (有料) 14:00~15:00 絹川	ピラティス 13:30~14:00 (ヴァーチャル)	ラテン シェイプダンス 14:10~14:40 (ヴァーチャル)	ピラティス 14:25~15:10 (ヴァーチャル)	12:30~13:30 市川	楽しい ハイドロ (有料) 12:50~13:35 市川												
14:00	ピラティス 14:05~14:35 (ヴァーチャル)	ピラティス 14:45~15:10 (ヴァーチャル)	ピラティス 13:30~14:00 (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)	バーニング ファイター 14:30~15:15 (ヴァーチャル)	バーニング ファイター 14:45~15:30 (ヴァーチャル)	バーニング ファイター 15:00~15:45 (ヴァーチャル)	ピラティス 14:45~15:30 (ヴァーチャル)	ピラティス 15:30~16:30 (ヴァーチャル)	ピラティス 16:00~17:10 (ヴァーチャル)	ピラティス 16:30~17:10 (ヴァーチャル)	14:00~15:10 (ヴァーチャル)	歩行・ 遊泳												
15:00	脂肪燃焼 ボクシング エクササイズ 14:45~15:10 (ヴァーチャル)	(ジュニア) 幼児 15:00~15:45	(ジュニア) 学童(JA) 15:00~15:45 (ヴァーチャル)	(ジュニア) 学童(JA) 15:00~15:45 (ヴァーチャル)	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	学童(JA) 16:00~17:10 (ヴァーチャル)	学童(JB) 17:00~18:10 (ヴァーチャル)	学童(JB) 18:00~19:25 (一部20:00まで) 選手	学童(JB) 17:00~18:10 (ヴァーチャル)	学童(JB) 17:00~18:10 (ヴァーチャル)	学童(JB) 16:30~18:00 (ヴァーチャル)	14:30~16:00 TAKUICHIRO	歩行・ 遊泳											
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 (ヴァーチャル)	(ジュニア) 学童(JA) 16:00~17:10 (ヴァーチャル)	(ジュニア) 学童(JB) 17:00~18:10 (ヴァーチャル)	心やすらぐ ヨガ 16:45~17:15 (ヴァーチャル)	タップダンス 初級(有料) 18:00~18:45 鈴木	タップダンス 中級(有料) 18:45~19:45 鈴木	キッズストリート (有料) 小・中学生 17:35~18:35 TAKUICHIRO	キッズストリート (有料) 小・中学生 17:35~18:35 TAKUICHIRO	キッズストリート (有料) 小・中学生 17:35~18:35 TAKUICHIRO	キックボクシング エクササイズ 17:45~18:20 (ヴァーチャル)	キックボクシング エクササイズ 18:30~19:10 (ヴァーチャル)	15:30~16:30 (ヴァーチャル)	(ジュニア) 選手・育成 16:00~17:30 一般遊泳可											
17:00	ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00~18:30	17:00~18:10 選手	18:00~19:30	18:00~19:25 選手	18:00~19:25 (一部20:00まで)	18:00~19:25 (一部20:00まで)	18:00~19:25 (一部20:00まで)	18:00~19:25 (一部20:00まで)	18:00~19:25 (一部20:00まで)	18:00~19:25 (一部20:00まで)	18:00~19:25 (一部20:00まで)	18:00~19:25 (一部20:00まで)	18:00~19:25 (一部20:00まで)	歩行・ 遊泳											
18:00	ダンスエアロ 18:45~19:20 (ヴァーチャル)	18:45~19:20 (ヴァーチャル)	18:45~19:20 (ヴァーチャル)	18:45~19:20 (ヴァーチャル)	18:45~19:20 (ヴァーチャル)	18:45~19:20 (ヴァーチャル)	18:45~19:20 (ヴァーチャル)	18:45~19:20 (ヴァーチャル)	18:45~19:20 (ヴァーチャル)	18:45~19:20 (ヴァーチャル)	18:45~19:20 (ヴァーチャル)	18:45~19:20 (ヴァーチャル)	18:45~19:20 (ヴァーチャル)												
19:00	ダンスエアロ 18:45~19:20 (ヴァーチャル)	ピラティス 19:30~20:00 (ヴァーチャル)	19:30~20:15 中村	19:30~20:15 中村	19:30~20:15 市川	19:30~20:15 市川	19:30~20:15 市川	19:30~20:15 市川	19:30~20:15 市川	19:30~20:15 市川	19:30~20:15 市川	19:30~20:15 市川	19:30~20:15 市川												
20:00	19:30~20:00 (ヴァーチャル)	19:30~20:15 中村	19:30~20:15 中村	19:30~20:15 市川	19:30~20:15 市川	19:30~20:15 市川	19:30~20:15 市川	19:30~20:15 市川	19:30~20:15 市川	19:30~20:15 市川	19:30~20:15 市川	19:30~20:15 市川	19:30~20:15 市川												
スタジオ定員【40名】		火		水		木		金		土		日													
10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45																									
10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45																									
10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45																									
10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45																									
10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45																									
10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45																									
10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45																									
10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45																									
10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45																									
10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45																									
10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45																									
10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45																									
10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45																									
10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45																									
10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45																									
10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45																									
10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45																									
10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45																									
10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45																									
10:00 15 30 45 11:00 15 																									

## スタジオ定員【40名】

**【参加料】** 参加方法 WEB会員システムから予約を必ずお願ひいたします。

**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】

## 【游泳不可時間】

用～水・金 16:00～19:20

木 16:00~18:15

※ジャグジーは上記時間帯も

プールフリーコースにおける  
遊泳について  
パドルやフインの  
ご使用は禁止となっております。  
※選手コースは除く  
また、ブルフィの貸出は  
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。

※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。

## 營業時間》

~金 9:45~20:30

土 10:00~19:00

《休館日》

《环游世界》

摩刀第十四章