

2025年7月～9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	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
10:00															10:15
15															30
30	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)	水中運動 10:00～10:45 市川	上半身シェイプ アップトレーニング 10:05～10:20 (ヴァーチャル)		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	(ジュニア) 学童(AM) 9:45～ 10:55	全身ストレッチ 10:10～10:40 (ヴァーチャル)	45
45															11:00
11:00															11:15
15	ファンクショナル トレーニング 11:15～11:45 高木	ベビー 11:05 ～ 11:50	アレキサンダー (有料) 11:05～ 11:50 小島												15
30															30
45															45
12:00															12:00
15															12:15
30	ラテンシェイプ ダンス 12:15～12:45 (ヴァーチャル)	上級スイム 12:15～13:15 本田	ストレッチ 12:15～12:25 (ヴァーチャル)												12:30
45															12:45
13:00															13:00
15	脂肪燃焼 ボクシング エクササイズ 13:00～13:40 (ヴァーチャル)		リフレッシュ ヨガ 13:05～13:45 (ヴァーチャル)												13:15
30															30
45															45
14:00															14:00
15	くつろぎヨガ 14:00～14:45 (ヴァーチャル)		体幹トレーニング 14:05～14:35 (ヴァーチャル)												14:15
30															30
45															45
15:00															15:00
15															15:15
30															30
45															45
16:00															16:00
15															16:15
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)												16:30
45															16:45
17:00															17:00
15															17:15
30	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	心やすらぎ ヨガ 16:45～17:15 (ヴァーチャル)												17:30
45															17:45
18:00															18:00
15															18:15
30															30
45															45
19:00															19:00
15															19:15
30	ダンスエアロ 18:45～19:15 (ヴァーチャル)		タップダンス 初級(有料) 18:00～18:45 鈴木												19:30
45															19:45
19:00															20:00
15															20:15
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	タップダンス 中級(有料) 18:45～19:45 鈴木												20:30
45															20:45
20:00															21:00
15															21:15
30															21:30

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。

●マークはソシ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いただきます。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名とさせていただきます。(1回330円(税込))

【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。

《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。

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。