

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) 10:00 ～ 10:45 学童(AM) 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 アレキサンダー (有料) 11:05～ 11:50 小島	エアロピクス 初・中級 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 幼児 外部 指導 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・中級エアロ 12:15～12:55 (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 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)	サーキット トレーニング 12:50～13:20 (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)	スタイルアップ ヨガ 13:30～14:10 (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)		ダンスエアロ 15:00～15:30 (ヴァーチャル)	シュノーリング (有料) 14:00～15:00 絹川	疲労解消マッサージ 14:40～15:00 (ヴァーチャル)	初級エアロ 13:00～13:30 (ヴァーチャル)	
15		(ジュニア) 幼児 15:00～15:45		ダンスエアロ 14:30～15:15 (ヴァーチャル)	初・中級エアロ 15:20～16:05 (ヴァーチャル)	ベビー 14:45 ～ 15:30 (ジュニア) 幼児 15:00～ 15:45	
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	ピラティス 16:25～16:55 (ヴァーチャル)		
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	ストレッチ 17:15～17:35 (ヴァーチャル)	キッズストリート (有料) 14:30～16:00 TAKUICHIRO	
17:00		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)	キックボクシング エクササイズ 17:45～18:20 (ヴァーチャル)	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	
18:00			タップダンス 中級(有料) 18:45～19:45 鈴木		中級 ダンスエアロ 18:30～19:10 (ヴァーチャル)	学童(JB) 17:00～18:10	
19:00	ダンスエアロ 18:45～19:15 (ヴァーチャル)			癒しの Odaka Flow 18:55～19:20 (ヴァーチャル)	おやすみ前の 疲労回復ヨガ 19:25～19:50 (ヴァーチャル)	選手 18:00～19:25	
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)	パラエティースイム 19:15～20:00 宮崎	水中運動 (第1,3週) 19:30～20:15 渡辺	
45							
20:00							
15							
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。

●担当の変更等は、フロントまたは館内掲示板をご覧ください。

●マークはシニア会員様もご参加頂けるクラスです。

●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。

●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】

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。

〈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。