

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	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							
10:15	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)	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 10:30～11:15 吉田	ベビー (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)
11:00	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 小島	エアロビクス 初級 11:15～12:00 MIA	予防・改善運動 11:15～12:00 HIROKO	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)
12:00		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)	初級スイム 12:15～13:00 中村	エロビクス初級 11:30～12:15 佐藤	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
13:00	ラテンシェイプ ダンス 12:15～12:45 (ヴァーチャル)		リフレッシュ ヨガ 13:05～13:45 (ヴァーチャル)	初級スイム 12:15～13:00 本田	ストレッチ 12:05～12:15 (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
13:30	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)	ストレッチ 13:05～13:35 (ヴァーチャル)	ストレッチ 12:05～12:15 (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
14:00	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)	ボクシング エクササイズ 13:45～14:15 (ヴァーチャル)	リフレッシュ ヨガ 12:50～13:30 (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
15:00		(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	ボクシング エクササイズ 14:50～15:20 (ヴァーチャル)	ダンスエアロ 14:30～15:15 (ヴァーチャル)	サーキット トレーニング 13:50～14:20 (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
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)	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	サーキット トレーニング 13:50～14:20 (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
17:00	ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:30	学童(JB)	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	ピラティス 16:25～16:55 (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
18:00		選手	タップダンス 初級(有料) 18:00～18:45 鈴木	選手	ストレッチ 17:15～17:35 (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
19:00	ダンスエアロ 18:45～19:15 (ヴァーチャル)	18:00～19:30	タップダンス 中級(有料) 18:45～19:45 鈴木	ボクシング エクササイズ 18:55～19:25 (ヴァーチャル)	キックボクシング エクササイズ 17:45～18:20 (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
20:00	ピラティス 19:30～20:00 (ヴァーチャル)			癒しの Odaka Flow 19:40～20:05 (ヴァーチャル)	中級 ダンスエアロ 18:30～19:10 (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
21:00					おやすみ前の 疲労回復ヨガ 19:25～19:50 (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
22:00						初級スイム 12:15～13:00 小松	水中運動 12:30～13:00 渡辺
23:00						初級スイム 12:15～13:00 小松	水中運動 12:30～13:00 渡辺
24:00						初級スイム 12:15～13:00 小松	水中運動 12:30～13:00 渡辺

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。