

特別プログラム5月12日～

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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00	フル	フル	フル	フル	フル	フル	フル
10:15	エアロ&筋力向上 エクササイズ 10:15～10:45 佐藤(久)	水中運動 10:10～10:40 小島	水中運動 10:10～10:50 市川	エアロピクス初級 10:15～10:45 佐藤(久)	中級スイム 10:15～10:55 宮崎	姿勢改善 エクササイズ 10:15～10:45 桐木	水中運動 10:20～10:50 長澤
11:00	エアロ&筋力向上 エクササイズ 11:05～11:35 佐藤(久)	アレキサンダー (有料) 10:55～ 11:40 小島	上級スイム 10:45～11:25 盛	幼児 外部指導 11:00～ 12:00	エアロ&コアヨガ 11:05～11:35 佐藤(久)	ヘルシーピクス 11:05～11:35 桐木	ベビー 10:00～ 10:45
11:15	LESMILLS SH'BAM 11:55～12:25	LESMILLS SH'BAM 11:20～11:50	LESMILLS SH'BAM 11:30～11:00	LESMILLS SH'BAM 11:55～12:25	LESMILLS SH'BAM 11:55～12:25	LESMILLS SH'BAM 10:25～10:55	(ジュニア) 学童(AM) 9:45～ 10:55
12:00	LESMILLS SH'BAM 11:55～12:25	LESMILLS BODYBALANCE 12:10～12:40	LESMILLS SH'BAM 12:25～12:55	LESMILLS SH'BAM 12:05～12:45 宮崎	トレーニング(有料) 12:00～12:45 近藤	LESMILLS SH'BAM 12:05～12:35	中級スイム 11:30～12:10 宮崎
12:15	初級スイム 12:15～12:55 近藤	LESMILLS SH'BAM 12:45～13:25 門間	LESMILLS SH'BAM 12:25～12:55	LESMILLS SH'BAM 12:05～12:45 宮崎	LESMILLS SH'BAM 12:00～12:45 近藤	LESMILLS SH'BAM 12:05～12:35	初級スイム 12:00～12:30 渡辺
13:00	CORE 12:45～13:00	CORE 13:00～13:15	CORE 12:45～13:15	CORE 12:45～13:15	CORE 12:45～13:15	CORE 12:45～13:00	初級スイム 12:45～13:25 門間
13:15	LESMILLS BODYBALANCE 13:20～13:50	LESMILLS SH'BAM 13:35～14:05	LESMILLS BODYBALANCE 13:15～13:35	LESMILLS BODYBALANCE 13:35～14:05	LESMILLS BODYBALANCE 13:35～14:05	LESMILLS BODYCOMBAT 13:20～13:50	中級スイム 13:15～13:55 門間
14:00	CORE 14:10～14:25	LESMILLS BODYBALANCE 14:25～14:55	LESMILLS BODYBALANCE 14:10～14:40	LESMILLS BODYBALANCE 14:10～14:40	LESMILLS SH'BAM 14:10～14:40	LESMILLS SH'BAM 14:10～14:40	初級スイム 13:30～14:00 近藤
14:15	CORE 14:10～14:25	LESMILLS BODYBALANCE 14:25～14:55	LESMILLS BODYBALANCE 14:10～14:40	LESMILLS BODYBALANCE 14:10～14:40	LESMILLS SH'BAM 14:10～14:40	LESMILLS SH'BAM 14:10～14:40	シュノーリング (有料) 14:00～15:00 絹川
15:00	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	(ジュニア) 幼児 15:00～15:45	ベビー 14:45～ 15:30	初級スイム 13:50～14:30 宮崎
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	キッズストリート (有料) 小学生～ 16:05～17:05 TAKUICHIRO	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10	ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:30～18:00	キッズストリート (有料) 16:30～17:00
17:00	ジュニア クラシックバレエ (有料) 17:00～18:30	(ジュニア) 学童(JB) 17:00～18:10	キッズストリート (有料) 小・中学生 17:35～18:35 TAKUICHIRO	(ジュニア) 学童(JB) 17:00～18:10	(ジュニア) 学童(JB) 17:00～18:10	ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:30～18:00	(ジュニア) 学童(JB) 15:00～16:10 一般遊泳不可
18:00	歩行 遊泳 18:00～ 19:30	選手 18:00～ 19:30	歩行 遊泳 18:00～ 19:25	選手 18:00～ 19:25	選手 18:00～ 19:25	歩行 遊泳 18:00～ 19:25	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10
19:00	LESMILLS SH'BAM 19:10～19:40	タップダンス 初級(有料) 18:00～18:45 鈴木	LESMILLS SH'BAM 19:10～19:40	LESMILLS SH'BAM 18:20～18:50	LESMILLS SH'BAM 18:20～18:50	LESMILLS SH'BAM 18:20～18:35	ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:30～18:00
19:15	※19:05 ～19:20 (1レーン のみ利 用)	選手 18:00～ 19:30	※19:05 ～19:20 (1レーン のみ利 用)	LESMILLS SH'BAM 18:20～18:50	LESMILLS SH'BAM 18:20～18:50	LESMILLS SH'BAM 18:20～18:35	ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:30～18:00
19:30	パラエティスイム 19:05～19:45 宮崎	タップダンス 中級(有料) 18:45～19:45 鈴木	水中運動 19:05～19:45 市川	LESMILLS SH'BAM 18:20～18:50	LESMILLS SH'BAM 18:20～18:50	LESMILLS SH'BAM 18:20～18:35	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10
20:00				LESMILLS SH'BAM 18:20～18:50	LESMILLS SH'BAM 18:20～18:50	LESMILLS SH'BAM 18:20～18:35	(ジュニア) 学童(JB) 17:00～18:10
21:00				LESMILLS SH'BAM 18:20～18:50	LESMILLS SH'BAM 18:20～18:50	LESMILLS SH'BAM 18:20～18:35	パラエティスイム 初中上級 17:45～18:25 宮崎
21:15				LESMILLS SH'BAM 18:20～18:50	LESMILLS SH'BAM 18:20～18:50	LESMILLS SH'BAM 18:20～18:35	水中運動(第1・3) 19:15～19:45 長澤
21:30				LESMILLS SH'BAM 18:20～18:50	LESMILLS SH'BAM 18:20～18:50	LESMILLS SH'BAM 18:20～18:35	

【遊泳不可時間】
 月～金 16:00～18:00
 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 9:45～20:00
 土 10:00～19:00
 日・祝日 10:00～17:00
《休館日》
 毎月第1日曜日
 毎月15日

《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
 にお願ひ致します。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))

スタジオ定員【20名】★マークは、時間が変更になったクラスです。
参加方法 受付前に入場整理券を配布させていただきます。レッスン開始35分前より(10:15開始のレッスンはオープン整列時に配布致します)
 十分な間隔をあけるため定員制となります。ヴァーチャルレッスンは、スタジオにてレッスン参加表にチェックを入れてください。
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 プールサイドにてレッスン参加表にチェックを入れてください。

- 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。
- ☺マークはスマイル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がございます。

【タイムテーブルは、ホームページにも掲載しています】