

2024年11月～12月

# スポーツアカデミーソシア タイムスケジュール

時間	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
10:00	有	有	有	有	有	有	有
10:15	ストレッチ & 筋トレ 10:15～11:00 高木	水中運動 10:10～10:55 小島	コンディショニングストレッチ(筋力リリース) 10:15～10:45 佐藤	初級エアロ 10:10～10:50	上半身シェイプアップトレーニング 10:05～10:20 吉田	有	有
11:00	健康体操(体芯力) 11:15～12:00 桐木	エアロビクス 初級 11:00～11:45 佐藤	エアロビクス 初級 11:00～11:45 佐藤	ヨガ 11:15～12:00 HIROKO	有	有	有
11:15	有	有	有	有	有	有	有
11:30	ラテンシェイプダンス 12:30～13:00	上級スイム 12:15～13:15 本田	ラテンエアロ 12:00～12:45	初級スイム 11:45～12:30 中村	エアロビクス 初級 11:30～12:15 佐藤	有	有
12:00	有	有	有	有	有	有	有
12:15	有	有	有	有	有	有	有
12:30	有	有	有	有	有	有	有
13:00	有	有	有	有	有	有	有
13:15	有	有	有	有	有	有	有
13:30	有	有	有	有	有	有	有
13:45	有	有	有	有	有	有	有
14:00	有	有	有	有	有	有	有
14:15	有	有	有	有	有	有	有
14:30	有	有	有	有	有	有	有
14:45	有	有	有	有	有	有	有
15:00	有	有	有	有	有	有	有
15:15	有	有	有	有	有	有	有
15:30	有	有	有	有	有	有	有
15:45	有	有	有	有	有	有	有
16:00	有	有	有	有	有	有	有
16:15	有	有	有	有	有	有	有
16:30	有	有	有	有	有	有	有
16:45	有	有	有	有	有	有	有
17:00	有	有	有	有	有	有	有
17:15	有	有	有	有	有	有	有
17:30	有	有	有	有	有	有	有
17:45	有	有	有	有	有	有	有
18:00	有	有	有	有	有	有	有
18:15	有	有	有	有	有	有	有
18:30	有	有	有	有	有	有	有
18:45	有	有	有	有	有	有	有
19:00	有	有	有	有	有	有	有
19:15	有	有	有	有	有	有	有
19:30	有	有	有	有	有	有	有
19:45	有	有	有	有	有	有	有
20:00	有	有	有	有	有	有	有
20:15	有	有	有	有	有	有	有
20:30	有	有	有	有	有	有	有

**スタジオ定員【40名】** 有マークは有人のクラスになります。  
**参加方法** WEB会員システムから予約またはスタジオ内にあるレッスン参加名簿にお名前をご記入ください。  
**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】

**【遊泳不可時間】**  
 月～金 16:00～19:20  
 土 15:00～16:10  
 ※ジャグジーは上記時間帯もご使用頂けません。

**《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。

**〈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**とさせていただきます。(1回330円(税込))