2023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

スタジオ
- 予防・改善運動 10:15～11:00 HIROKO
- ボディバランス テクニック 11:15～11:30
- ボディバランス 11:35～12:20 小嶋
- 機能改善 トレーニング 12:35～12:50
- ★ラテンシェイプダンス 13:00～13:30
- ★バーニングファイター 13:45～14:25
- ★Deep Strech YOGA 14:40～15:25
- ジュニア クラッシックバレエ（有料） 16:00～17:00
- ジュニア クラッシックバレエ（有料） 17:00～18:30
- ボディバランス 18:45～19:15 小嶋
- ★バーニングファイター 19:30～20:00

プール
- 水中運動 10:10～10:55 小島
- ベビー 11:05～11:50
- アレキサンダー（有料） 11:05～11:50 小島
- 上級スイム 12:15～13:15 近藤
- （ジュニア）幼児 15:00～15:45
- （ジュニア）学童(JA) 16:00～17:10
- （ジュニア）学童(JB) 17:00～18:10
- （ジュニア）選手 18:00～19:30
- 歩行 19:20～ / 遊泳 19:20～
- バラエティースイム 19:30～20:15 近藤

火

スタジオ
- コンディショニングストレッチ（筋膜リリース） 10:15～10:45 佐藤
- エアロビクス 初級 11:00～11:45 佐藤
- ★初中級 ラテンエアロ 12:00～12:45
- ★スタイル アップヨガ 13:00～13:40
- ★コア エクササイズ 13:55～14:10
- ★ボクシング エクササイズ 14:25～14:55
- ★HIPHOP基礎 15:10～15:40
- ★心やすらぐ ヨガ 15:55～16:25
- ★バーニングファイター 16:40～17:10
- タップダンス 初級（有料） 18:00～18:45 鈴木
- タップダンス 中級（有料） 18:45～19:45 鈴木

プール
- 予防改善運動 10:15～10:45 渡辺
- ★初級スイム 12:15～13:00 山本
- （ジュニア）幼児 15:00～15:45
- （ジュニア）学童(JA) 16:00～17:10
- （ジュニア）学童(JB) 17:00～18:10
- （ジュニア）選手 18:00～19:25
- 歩行 19:20～ / 遊泳 19:20～
- 水中運動 19:30～20:15 市川

水

スタジオ
- ★CARDIO DANCE30 10:10～10:40
- ヨガ（ボディメイク） 11:15～12:00 笹村
- エアロビクス 初中級 12:30～13:15 MIA
- アディダスヨガ 13:30～14:15 小嶋
- ★初級ボクシング エクササイズ 14:30～15:00
- ★くつろぎヨガ 15:15～15:50
- キッズストリート（有料）小学生～ 16:15～17:15 TAKUICHIRO
- キッズストリート（有料） 小・中学生 17:35～18:35 TAKUICHIRO
- ★ムーンヨガ 18:55～19:20
- ★初めてのボクシングエクササイズ 19:35～20:00

プール
- 水中運動 10:00～10:45 市川
- 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
- 中級スイム 12:05～12:50 近藤
- シュノーミング（有料） 14:00～15:00 絹川
- （ジュニア）幼児 15:00～15:45
- （ジュニア）学童(JA) 16:00～17:10
- （ジュニア）学童(JB) 17:00～18:10
- （ジュニア）選手 18:00～19:25
- 歩行 19:20～ / 遊泳 19:20～
- バラエティースイム 19:30～20:15 山本

木

スタジオ
- コンディショニング ストレッチ 10:40～11:25 吉田
- ボディバランス テクニック 11:35～11:50
- ボディバランス 11:55～12:40 小嶋
- ★上半身シェイプ アップトレーニング 12:50～13:05
- ★脂肪燃焼ボクシング エクササイズ 13:20～13:50
- ★リラックスヨガ 14:05～14:35
- ★HIPHOP 基礎練習 14:50～15:10
- ★HIPHOP 踊ってみよう 15:20～16:05
- ★リフレッシュ ヨガ 16:20～17:00
- ★ストレッチ 17:15～17:35
- ★キックボクシング エクササイズ 17:45～18:20
- ★中級 ガールズ ヒップホップ 18:30～19:10
- ★疲労回復 ヨガ 19:25～19:50

プール
- 中級スイム 11:00～11:45 近藤
- トレーニング（有料） 12:00～12:45 近藤
- 水中運動 13:00～13:45 市川
- （ジュニア）幼児 15:00～15:45
- （ジュニア）学童(JA) 16:00～17:10
- （ジュニア）学童(JB) 17:00～18:10
- （ジュニア）選手 18:00～19:25（一部20:00まで）
- 歩行 19:20～ / 遊泳 19:20～

金

スタジオ
- コンディショニングストレッチ（姿勢改善EX） 10:15～10:45 桐木
- ヘルシービクス 11:00～11:45 桐木
- ★初級 ダンスエアロ 12:00～12:35
- ★バーニング ファイター 12:45～13:15
- ★10分ダンス ダイエット 13:30～13:40
- ★ラテン SHOWケース 13:55～14:35
- ジュニア クラッシックバレエ（有料） 15:30～16:30
- ジュニア クラッシックバレエ（有料） 16:30～18:00
- ★脂肪燃焼 ボクシング エクササイズ 18:20～19:00
- ★のびのび ストレッチ フローヨガ 19:20～20:05

プール
- 予防改善運動 10:20～10:50 渡辺
- 上級スイム 11:00～12:00 小松
- ★初級スイム 12:15～13:00 小松
- ベビー 14:45～15:30
- （ジュニア）幼児 15:00～15:45
- （ジュニア）学童(JA) 16:00～17:10
- （ジュニア）学童(JB) 17:00～18:10
- （ジュニア）選手 18:00～19:25
- 歩行 19:20～ / 遊泳 19:20～
- 水中運動（第1、3週） 19:30～20:15 渡辺

土

スタジオ
- ★簡化24 太極拳 10:15～10:40
- ★バーニング ファイター 11:05～11:35
- ボディバランス 11:55～12:25 和田
- ★全身ワーク アウト 12:50～13:25
- ★脂肪燃焼 ボクシング エクササイズ 13:40～14:20
- キッズストリート（有料） 14:30～16:00 TAKUICHIRO
- ★初中級 ジャズダンス 16:30～17:15
- ★デトックス フローヨガ 17:30～18:15

プール
- ベビー 10:00～10:45
- （ジュニア）学童（AM） 9:45～10:55
- ★中級スイム 11:15～12:00 山本
- （ジュニア）幼児 13:00～13:45
- 楽しくハイドロ（有料） 12:50～13:35 市川
- （ジュニア）学童(JA) 14:00～15:10 一般遊泳可
- （ジュニア）学童(JB) 15:00～16:10 一般遊泳不可
- 歩行 遊泳 16:10～
- （ジュニア）選手・育成 16:00～17:30 一般遊泳可
- バラエティ-スイム 17:45～18:30 山本

日

スタジオ
- ★骨盤 エクササイズ 10:15～10:30
- アディダスヨガ 10:45～11:15 小嶋
- ボディバランス 11:30～12:00 小嶋
- ★ラテン シェイプダンス 12:15～12:45
- ★バーニング ファイター 13:00～13:55
- ★スタイル アップヨガ 14:10～14:50
- ★初級エアロ 15:05～15:30
- ★バーニング ファイター 15:45～16:15

プール
- ジュニア 選手 10:00～11:15 一般遊泳可
- 上級スイム メニュー対応 11:15～12:15
- 水中運動 12:30～13:00 渡辺
- 歩行・遊泳

【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、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。

《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。

スタジオ定員【25名】　★マークは、担当者や時間が変更になったクラスです。
参加方法　受付前にて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。スタジオにてレッスン参加表にお名前を記入してください。

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。

〈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名とさせて頂きます。（1回330円（税込））

●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】