

2025年4月～6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	プール	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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30													
10:00													
15													
30	健康体操 (体芯力) 10:15～11:00 桐木												
45													
11:00													
15													
30	ファンクショナル トレーニング 11:15～11:45 高木												
45													
12:00													
15													
30	ラテンシェイプ ダンス 12:15～12:45 (ヴァーチャル)												
45													
13:00													
15													
30	脂肪燃焼 ボクシング エクササイズ 13:30～14:10 (ヴァーチャル)												
45													
14:00													
15													
30	くつろぎヨガ 14:30～15:15 (ヴァーチャル)												
45													
15:00													
15													
30													
45													
16:00													
15													
30	ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:00～17:00												
45													
17:00													
15													
30	ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:30												
45													
18:00													
15													
30													
45													
19:00													
15													
30													
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。

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。

《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))

- 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。

- マークはソシ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】