

2024年5月～6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	
	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														
10:15	予防・改善運動 10:15～11:00 HIROKO	水中運動 10:10～10:55 小島	コンディショニングストレッチ(筋膜リリース) 10:15～10:45 佐藤	予防改善運動 10:15～10:45 渡辺	初中級エアロ 10:10～10:50	水中運動 10:00～10:45 市川								
11:00														
11:05	健康体操(体芯力) 11:15～12:00 桐木	ベビーアレキサンダー(有料) 11:05～11:50 小島	エアロビクス初級 11:00～11:45 佐藤		ヨガ(ボディメイク) 11:15～12:00 笹村	上級スイムメニュー対応 11:00～12:00	コンディショニングストレッチ 10:40～11:25 吉田	中級スイム 11:00～11:45 近藤	ヘルシーピクス 11:00～11:45 桐木	予防改善運動 10:20～10:50 渡辺	簡化24太極拳 10:15～10:40	ベビー(ジュニア)学童(AM) 10:00～10:45 9:45～10:55	骨盤エクササイズ 10:10～10:25	ジュニア選手 10:00～11:15 一般遊泳可
12:00														
12:15	機能改善トレーニング 12:35～12:50	上級スイム 12:15～13:15 本田	初中級ラテンエアロ 12:00～12:45	初級スイム 12:15～13:00 中村	エアロビクス初中級 12:30～13:15 MIA	中級スイム 12:05～12:50 本田	エアロビクス初級 11:45～12:30 佐藤	トレーニング(有料) 12:00～12:45 近藤	初級ダンスエアロ 12:00～12:35	上級スイム 11:00～12:00 小松	バーニングファイター 11:05～11:35	中級スイム 11:15～12:00 中村	簡化24太極拳 10:40～11:05	
13:00	ラテンシェイプダン 13:00～13:30		リフレッシュヨガ 13:00～13:40				上半身シェイプアップトレーニング 12:50～13:05	水中運動 13:00～13:45 市川	バーニングファイター 12:45～13:15	初級スイム 12:15～13:00 小松	らくらくヨガ 11:50～12:20	楽しくハイドロ(有料) 12:50～13:35 市川	Odaka YOGA 筋膜リリース 11:20～12:20	上級スイムメニュー対応 11:15～12:15
14:00	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ 13:45～14:25		コアエクササイズ 13:55～14:10		くびれ美人ヨガ 13:30～14:15		脂肪燃焼ボクシングエクササイズ 13:20～13:50		10分ダンスダイエット 13:30～13:40		全身ワークアウト 12:50～13:25		ラテンシェイプダンス 12:30～13:00	水中運動 12:30～13:00 渡辺
15:00	くつろぎヨガ 14:40～15:15	(ジュニア)幼児 15:00～15:45	ボクシングエクササイズ 14:25～14:55	(ジュニア)幼児 15:00～15:45	シノーミング(有料) 14:00～15:00 絹川	(ジュニア)幼児 15:00～15:45	20分ダンスダイエット 14:50～15:10		ラテンフィットネス 13:55～14:35		脂肪燃焼ボクシングエクササイズ 13:40～14:20	(ジュニア)学童(JA) 14:00～15:10 一般遊泳可	スタイルアップヨガ 14:25～15:05	
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	HIPHOP基礎 15:10～15:40	(ジュニア)学童(JA) 15:00～15:45	くつろぎヨガ 15:15～15:50	(ジュニア)学童(JA) 15:00～15:45	初級HIPHOP 15:20～16:05		ジュニアクラシックバレエ(有料) 15:30～16:30	ベビー 14:45～15:30	キッズストリート(有料) 14:30～16:00 TAKUICHIRO	(ジュニア)学童(JB) 15:00～16:10 一般遊泳不可	初級エアロ 15:20～15:50	
17:00	ジュニアクラシックバレエ(有料) 17:00～18:30	学童(JB) 17:00～18:10	心やすらぐヨガ 15:55～16:25	(ジュニア)学童(JB) 17:00～18:10	キッズストリート(有料)小学生～ 16:15～17:15 TAKUICHIRO	(ジュニア)学童(JB) 17:00～18:10	リフレッシュヨガ 16:20～17:00		ジュニアクラシックバレエ(有料) 16:30～18:00	(ジュニア)学童(JA) 16:00～17:10	キッズストリート(有料)小・中学生 17:35～18:35 TAKUICHIRO	(ジュニア)選手・育成 16:00～17:30 一般遊泳可	バーニングファイター 16:05～16:35	
18:00	ピラティス 18:45～19:15	選手 18:00～19:30	バーニングファイター 16:40～17:10	学童(JB)選手 17:00～18:10	キッズストリート(有料)小・中学生 17:35～18:35 TAKUICHIRO	学童(JB)選手 17:00～18:10	ストレッチ 17:15～17:35		脂肪燃焼ボクシングエクササイズ 18:20～19:00	学童(JB)選手 17:00～18:10	タップダンス初級(有料) 18:00～18:45 鈴木	デトックスフロアヨガ 17:30～18:15	【遊泳不可時間】 月～金 16:00～19:20 土 15:00～16:10	
19:00			タップダンス中級(有料) 18:45～19:45 鈴木	選手 18:00～19:25	癒しのOdaka Flow 18:55～19:20	選手 18:00～19:25	キックボクシングエクササイズ 17:45～18:20		中級ダンスエアロ 18:30～19:10	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ 18:00～19:25	パラエティスイム 19:30～20:15 中村			
20:00	ボクシングエクササイズ 19:30～20:00	パラエティスイム 19:30～20:15 中村		水中運動 19:30～20:15 市川	初めてのボクシングエクササイズ 19:35～20:00	パラエティスイム 19:30～20:15 中村	体が硬い人の為のヨガ 19:25～19:50		ヨガストレッチ 19:20～20:05	水中運動(第1、3週) 19:30～20:15 渡辺				

スタジオ定員【40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 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。

●☺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】

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))

《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ください。