

スウィン東松山 タイムスケジュール 2018年10月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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	スタジオ
9:00	9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN	
9:30	フリー&ウォーキング	9:30~10:30 ベーシックヨガ 岩川	フリー&ウォーキング	9:30~9:45 朝のストレッチ	フリー&ウォーキング	9:20~10:00 ヨガストレッチ 柳田	フリー&ウォーキング	9:30~9:45 ポールリラックス	フリー&ウォーキング	9:30~9:45 ポールリラックス	フリー&ウォーキング	10:00~11:00 ジョイント コンディショニング 荒川	フリー	10:00~11:00 ベーシックヨガ 宮地
10:00		10:45~11:30 骨盤調整 エクササイズ 柳田		10:00~11:00 フィットネス フラダンス 織田		10:15~11:00 中級エアロ 柳田		10:00~11:00 体力アップ& フェイシャルヨガ 工藤		10:00~11:00 体力アップ& フェイシャルヨガ 工藤		11:00~12:00 成人	フリー	11:15~11:30 筋トレシェイプ
10:30		11:00~12:00 成人		11:15~12:15 ベーシックヨガ 織田		11:15~12:15 24式太極拳 竹内		11:15~12:00 中級エアロ 大角地		11:15~12:00 中級エアロ 大角地		11:15~12:00 ピラティス 荒川	フリー	11:40~11:55 ポールエクササイズ
11:00	11:00~12:00 水泳指導 ※有料スクール	11:45~12:30 初級エアロ 柳田	11:30~12:15 ア쿠アピクス 丸山	12:30~13:00 入門7日 &腹筋シェイプ 木藤	12:30~13:00 姿勢を整える ヨガ 工藤	12:30~13:30 姿勢を整える ヨガ 工藤	12:30~13:30 姿勢を整える ヨガ 工藤	12:15~12:35 コアコンディショニング	12:15~12:35 コアコンディショニング	12:15~12:35 コアコンディショニング	12:15~12:45 ミニスイム レッスン	12:15~13:00 初級エアロ 高附	12:05~12:20 ストレッチ	12:45~13:30 中級エアロ 鳥塚
11:30		12:45~13:45 気功 竹内	13:00~13:30 ミニスイム レッスン	13:15~14:15 コンディショニング エアロ 木藤	13:15~14:15 コンディショニング エアロ 木藤	13:15~14:15 コンディショニング エアロ 木藤	13:00~13:30 ミニスイム レッスン	12:45~13:45 健美操 大住	12:45~13:45 健美操 大住	12:45~13:45 健美操 大住	12:45~13:45 健美操 大住	13:15~14:15 リラクゼーション ヨガ 宮崎	13:25~13:55 ミニスイム レッスン	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
12:00	フリー&ウォーキング	14:00~15:00 24式太極拳 竹内	9:00~14:30	14:30~15:15 中級エアロ 浅野	14:30~15:15 中級エアロ 浅野	14:30~15:15 中級エアロ 浅野	13:45~14:15 脂肪燃焼 ウォーキング	13:45~14:30 かんたん ラテンエアロ 山田	14:00~14:45 初級エアロ ゆかり	14:00~14:45 初級エアロ ゆかり	14:00~14:45 初級エアロ ゆかり	14:30~14:50 バランスエクササイズ	14:00~14:30 ア쿠アピクス 鳥塚	14:45~15:15 ストレッチ 植田
12:30	13:00~13:30 ミニスイム レッスン	15:15~16:00 中級エアロ 松本		15:25~16:10 ベーシックヨガ 浅野	15:25~16:10 ベーシックヨガ 浅野	15:25~16:10 ベーシックヨガ 浅野	13:00~13:30 ミニスイム レッスン	14:45~15:30 ZUMBA 山田	15:00~15:45 アンチエイジング ヨガ ゆかり	15:00~15:45 アンチエイジング ヨガ ゆかり	15:00~15:45 アンチエイジング ヨガ ゆかり	15:00~16:00 ZUMBA 相川	9:00~17:30	9:00~17:30
13:00	13:45~14:15 エンジョイ ボール						13:45~14:15 脂肪燃焼 ウォーキング	9:00~14:30	9:00~15:00	9:00~15:00	9:00~15:00			
13:30	9:00~14:30							フリー&ウォーキング	フリー&ウォーキング	フリー&ウォーキング	フリー&ウォーキング			
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30														
20:00	20:00~21:30	20:15~21:15 RITMOS (リトモス) 井上	20:00~21:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	19:30~20:15 骨盤調整 エクササイズ 植田	19:45~20:15 初級エアロ 鈴木	19:45~20:15 初級エアロ 鈴木	20:00~21:30	20:00~21:30	20:00~21:30	20:00~21:30	20:00~21:30	20:15~21:15 上級エアロ 松本	18:00~18:45 初級エアロ 植田	18:00~18:45 初級エアロ 植田
20:30	20:00~21:30			20:30~21:15 キックボクササイズ 植田	20:30~21:15 脂肪燃焼エアロ 鈴木	20:30~21:15 脂肪燃焼エアロ 鈴木							19:00~20:00 ピラティス 荒川	19:00~20:00 ピラティス 荒川
21:00														
21:30	①20:15~②20:45~ 1~2コースで実施 予約制有料レッスン													
22:00														

休館日

プール・ジムエリアの利用時間は17:30まで

18:00 CLOSE

営業時間のご案内

火~土 9:00~21:30(退館時間22:00)

日 9:00~17:30(退館時間18:00)

祝日 9:00~16:30(退館時間17:00)

休館日 毎週月曜日及び当クラブが定めた日

~お願い~

★印のあるプールレッスンは、コースロープのセッティングがあるため、レッスン10分前より準備を致します。フリーコースをご利用の皆様にはご迷惑をお掛け致しますが、ご協力の程宜しくお願い致します。

変更箇所

