

スウィン東松山 タイムスケジュール 2018年7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	9:30~10:10 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		11:15~12:00 ピラティス 荒川	フリー	11:15~11:30 筋トレシェイプ
10:30		11:00~12:00 成人 水泳指導 ※有料スクール		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		12:15~13:00 初級エアロ 高附	フリー	11:40~11:55 ポールエクササイズ
11:00		11:30~12:15 アクアピクス 丸山		12:30~13:00 入門7日 &腹筋シェイプ 木藤		12:30~13:30 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		13:15~14:15 リラクゼーション ヨガ 宮崎	フリー	12:05~12:20 ストレッチ
11:30		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		13:45~14:15 脂肪燃焼 ウォーキング		12:45~13:45 健美操 大住		12:45~13:45 健美操 大住		14:00~14:30 アクアピクス 鳥塚	フリー	12:45~13:30 中級エアロ 鳥塚
12:00		13:45~14:15 エンジョイ ボール		14:30~15:15 中級エアロ 浅野		14:45~15:30 ZUMBA 山田		13:00~13:30 ミニスイム レッスン		13:00~13:30 ミニスイム レッスン		14:30~14:50 バランスエクササイズ	フリー	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
12:30		9:00~14:30		15:15~16:00 中級エアロ 松本		15:25~16:10 ベーシックヨガ 浅野		13:45~14:15 フリー& ウォーキング		14:00~14:45 初級エアロ ゆかり		15:00~16:00 ZUMBA 相川	フリー	14:45~15:15 ストレッチ 植田
13:00		9:00~14:30		19:30~20:15 骨盤調整 エクササイズ 植田		20:00~21:30		14:00~14:45 初級エアロ 山田		14:30~14:50 フリー& ウォーキング		18:00~18:45 初級エアロ 植田	フリー	14:00~14:30 アクアピクス 鳥塚
13:30		9:00~14:30		20:00~21:30 成人 水泳指導 ※有料スクール		20:00~21:30		14:45~15:30 ZUMBA 山田		15:00~15:45 アンチエイジング ヨガ ゆかり		19:00~20:00 ピラティス 荒川	フリー	14:00~14:30 アクアピクス 鳥塚
14:00		9:00~14:30		20:15~21:15 RITMOS (リトモス) 井上		20:30~21:15 キックボクササイズ 植田		15:00~15:45 アンチエイジング ヨガ ゆかり		15:00~16:00 ZUMBA 相川		フリー& ウォーキング	フリー	14:45~15:15 ストレッチ 植田
14:30		9:00~14:30		フリー &ウォーキング		フリー &ウォーキング		15:00~16:00 ZUMBA 相川		18:00~18:45 初級エアロ 植田		フリー& ウォーキング	フリー	14:45~15:15 ストレッチ 植田
15:00		9:00~14:30		フリー &ウォーキング		フリー &ウォーキング		18:30~19:30 ベーシックヨガ 岩川		18:30~19:30 ベーシックヨガ 岩川		フリー& ウォーキング	フリー	14:45~15:15 ストレッチ 植田
15:30		9:00~14:30		フリー &ウォーキング		フリー &ウォーキング		19:30~20:15 骨盤調整 エクササイズ 植田		19:30~20:15 骨盤調整 エクササイズ 植田		フリー& ウォーキング	フリー	14:45~15:15 ストレッチ 植田
16:00		9:00~14:30		フリー &ウォーキング		フリー &ウォーキング		20:00~21:30		20:00~21:30		フリー& ウォーキング	フリー	14:45~15:15 ストレッチ 植田
16:30		9:00~14:30		フリー &ウォーキング		フリー &ウォーキング		20:00~21:30		20:00~21:30		フリー& ウォーキング	フリー	14:45~15:15 ストレッチ 植田
17:00		9:00~14:30		フリー &ウォーキング		フリー &ウォーキング		20:00~21:30		20:00~21:30		フリー& ウォーキング	フリー	14:45~15:15 ストレッチ 植田
17:30		9:00~14:30		フリー &ウォーキング		フリー &ウォーキング		20:00~21:30		20:00~21:30		フリー& ウォーキング	フリー	14:45~15:15 ストレッチ 植田
18:00		9:00~14:30		フリー &ウォーキング		フリー &ウォーキング		20:00~21:30		20:00~21:30		フリー& ウォーキング	フリー	14:45~15:15 ストレッチ 植田
18:30		9:00~14:30		フリー &ウォーキング		フリー &ウォーキング		20:00~21:30		20:00~21:30		フリー& ウォーキング	フリー	14:45~15:15 ストレッチ 植田
19:00		9:00~14:30		フリー &ウォーキング		フリー &ウォーキング		20:00~21:30		20:00~21:30		フリー& ウォーキング	フリー	14:45~15:15 ストレッチ 植田
19:30		9:00~14:30		フリー &ウォーキング		フリー &ウォーキング		20:00~21:30		20:00~21:30		フリー& ウォーキング	フリー	14:45~15:15 ストレッチ 植田
20:00		9:00~14:30		フリー &ウォーキング		フリー &ウォーキング		20:00~21:30		20:00~21:30		フリー& ウォーキング	フリー	14:45~15:15 ストレッチ 植田
20:30		9:00~14:30		フリー &ウォーキング		フリー &ウォーキング		20:00~21:30		20:00~21:30		フリー& ウォーキング	フリー	14:45~15:15 ストレッチ 植田
21:00		9:00~14:30		フリー &ウォーキング		フリー &ウォーキング		20:00~21:30		20:00~21:30		フリー& ウォーキング	フリー	14:45~15:15 ストレッチ 植田
21:30		9:00~14:30		フリー &ウォーキング		フリー &ウォーキング		20:00~21:30		20:00~21:30		フリー& ウォーキング	フリー	14:45~15:15 ストレッチ 植田
22:00		9:00~14:30		フリー &ウォーキング		フリー &ウォーキング		20:00~21:30		20:00~21:30		フリー& ウォーキング	フリー	14:45~15:15 ストレッチ 植田

休館日

①20:15~②20:45~
1~2コースで実施
予約制有料レッスン

①20:15~②20:45~
1~2コースで実施
予約制有料レッスン

変更箇所



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。