

スウィン東松山スポーツクラブ タイムスケジュール 2012年 4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
	9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN	
	9:00~15:00 フリー& ウォーキング	9:30~10:30 ヨガ 中谷	9:00~15:00 フリー& ウォーキング	9:30~9:45 朝のストレッチ	9:00~15:00 フリー& ウォーキング	9:30~10:10 ヨガストレッチ 柳田	9:00~15:00 フリー& ウォーキング	9:30~9:45 ポールリラックス	9:00~15:00 フリー& ウォーキング	9:30~9:45 朝のストレッチ	9:00~16:30 ★ 9:30~10:30 日A 幼児・学童	9:45~10:45 ヨガ 栂澤
	10:00~11:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	10:45~11:30 ピラティス 中谷	★ 11:15~12:00 アクア ピクス (丸山)	10:00~10:45 中級エアロ 上田	10:00~11:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	10:15~11:00 中級エアロ 柳田	★ 11:15~12:00 アクア ピクス (櫻井)	10:00~11:00 ヨガ 大木	10:00~11:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	10:00~11:00 ベリーダンス 浅生	10:30~11:30 日B 幼児・学童	11:00~11:20 ダンベルエクササイズ
	13:00~13:30 ミニ スイム レッスン	11:45~12:30 初級エアロ 谷島	12:10~12:30 ヨガ 栂澤	11:15~12:00 親子 ベビー (加藤)	11:15~12:15 24式 太極拳 竹内	12:30~13:30 気功 竹内	11:15~12:00 中級エアロ 大木	12:15~13:15 健美操 大住	フリー& ウォーキング	11:15~12:00 ZUMBA 村上	フリー& ウォーキング	11:30~11:50 ポールリラックス
	フリー& ウォーキング	12:45~13:45 ヨガ 栂澤	12:45~13:30 初心者エアロ 丸山	13:00~13:30 ミニ スイム レッスン	12:30~13:30 フリー& ウォーキング	13:45~14:30 かんたん ラテンエアロ 山田	12:15~13:15 ポールエクササイズ	13:30~13:50 ポールエクササイズ	12:55~13:25 ミニ スイム レッスン	12:15~13:00 初級エアロ 高附	フリー& ウォーキング	12:00~12:20 ポールエクササイズ
	9:00~15:00	14:00~15:00 24式 太極拳 竹内	13:45~14:30 やさしいZUMBA 永井	13:00~13:30 ミニ スイム レッスン	13:45~14:30 フリー& ウォーキング	14:45~15:30 ZUMBA 山田	13:30~13:50 ポールエクササイズ	14:00~14:45 初級エアロ 佐藤	★ 13:30~14:00 アクア ピクス (高附)	13:15~13:35 ポールエクササイズ	13:25~13:55 ミニ スイム レッスン	12:45~13:30 中級エアロ 鳥塚
	15:30~16:20 火 幼児特別	15:15~16:00 中級エアロ 松本	14:45~15:30 初級エアロ 永井	14:00~14:30 アクア ピクス (丸山)	14:45~15:30 フリー& ウォーキング	15:00~15:45 ソフトヨガ 佐藤	14:00~14:45 初級エアロ 佐藤	15:00~15:45 ソフトヨガ 佐藤	14:00~15:00 ヨガ 浅利	14:00~15:00 ポールエクササイズ	★ 14:00~14:30 アクア ピクス (鳥塚)	13:45~14:30 初級エアロ 神崎
	16:30~17:30 火2 幼児・学童	16:30~17:30 avex Kids starter (登録会員のみのみ) KAZUKI	15:30~16:20 水 幼児特別	15:30~16:30 木 幼児特別	15:30~16:20 木 幼児特別	16:30~17:30 木2 幼児・学童	15:30~16:20 金 幼児特別	15:30~16:30 金1 幼児・学童	15:30~16:20 土 幼児特別	15:15~15:35 筋トレシェイプ	15:30~16:30 土1 幼児・学童	14:45~15:45 avex Kids starter (登録会員のみのみ) NAO
	17:30~18:30 火3 幼児・学童・(育成)	16:30~17:30 avex Kids starter (登録会員のみのみ) KAZUKI	16:30~17:30 水2 幼児・学童	16:30~17:30 木3 幼児・学童・(育成)	16:30~17:30 木3 幼児・学童・(育成)	17:30~18:30 金2 幼児・学童	16:30~17:30 金3 幼児・学童・(育成)	16:30~17:30 土2 幼児・学童	16:30~17:30 土3 幼児・学童	15:30~16:20 筋トレシェイプ	16:30~17:30 土3 幼児・学童	14:45~15:45 avex Kids starter (登録会員のみのみ) NAO
	18:30~20:00 選手	17:45~18:45	18:30~20:00 ショートエアロ 大木	18:30~20:00 ショートエアロ 大木	18:30~20:00 ショートエアロ 大木	17:30~18:30 avex Kids starter (登録会員のみのみ) KEI	17:30~18:30 avex Teen starter (登録会員のみのみ) KEI	17:30~18:30 avex Kids starter (登録会員のみのみ) KEI	17:30~18:30 avex Teen starter (登録会員のみのみ) KEI	17:30~18:30 筋トレシェイプ	17:30~18:30 avex Kids starter (登録会員のみのみ) KEI	16:00~17:00 avex Kids starter (登録会員のみのみ) NAO
	19:00~21:30 フリー & ウォーキング	19:00~19:20 筋トレシェイプ	19:00~21:30 選手	19:00~21:30 選手	19:00~21:30 選手	18:30~19:00 avex Kids starter (登録会員のみのみ) KEI	18:30~20:00 avex Teen starter (登録会員のみのみ) KEI	18:30~20:00 avex Kids starter (登録会員のみのみ) KEI	18:30~20:00 avex Teen starter (登録会員のみのみ) KEI	19:00~20:00 HIPHOP Jazz Bau	19:00~20:00 HIPHOP Jazz Bau	17:00 CLOSE
	★ 20:30~21:00 アクア ピクス (櫻井)	19:30~20:15 初級エアロ 神崎	20:15~21:15 成人 水泳指導 ※有料スクール	★ 20:30~21:00 アクア ピクス (上田)	★ 20:30~21:00 アクア ピクス (上田)	19:15~20:00 中級エアロ 上田	20:15~21:15 成人 水泳指導 ※有料スクール	20:15~21:15 中級エアロ 松本	フリー& ウォーキング	20:15~21:15 ソフトヨガ Bau	★ 20:30~21:00 アクア ピクス (鳥塚)	★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 前より準備が始まります。フ リーコースをご利用の方には ご迷惑をおかけ致しますが、 ご協力の程宜しくお願い致し ます。
	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE

