

スウィン東松山スポーツクラブ タイムスケジュール 2014年 1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											
9:00~9:10	9:00~15:00 フリー&ウォーキング 10:00~11:00 成人 水泳指導 ※有料スクール		9:00~15:00 フリー&ウォーキング 10:00~10:45 中級エアロ 織田 11:00~12:00 ヨガ 柁澤 11:15~12:00 ★ アクアピクス(菅野)	9:00~15:00 フリー&ウォーキング 10:00~11:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	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 10:15~11:00 中級エアロ 柳田 11:15~12:15 24式太極拳 竹内 12:30~13:30 ソフトヨガ 柁澤	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 10:00~11:00 ヨガ 大木 11:15~12:00 中級エアロ 大木 12:15~12:35 ボールエクササイズ 12:45~13:45 健美操 大住	9:00~15:00 フリー&ウォーキング 10:00~11:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	9:00~15:00 フリー&ウォーキング 9:30~9:45 朝のストレッチ 10:00~11:00 セルフリンパ コンディショニング meguri 11:15~12:00 ZUMBA meguri 12:15~13:00 初級エアロ 高附 13:15~13:35 ボールエクササイズ 14:00~15:00 ヨガ 工藤	9:00~15:00 フリー&ウォーキング 10:00~11:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	9:00~16:30 ★ 日A 幼児・学童 10:30~11:30 日B 幼児・学童	9:00~16:30 フリー&ウォーキング 9:30~9:45 ポールリラックス 10:00~11:00 ソフトヨガ 柁澤 11:15~11:30 ダンベルエクササイズ 11:40~11:55 ボールエクササイズ 12:05~12:20 ストレッチ 12:45~13:30 中級エアロ 鳥塚 13:45~14:30 初級エアロ 神崎											
9:10~9:20																						
9:20~9:30												9:30~10:30 ヨガ 中谷										
9:30~9:40												10:45~11:30 ピラティス 中谷										
9:40~9:50												11:45~12:30 初級エアロ 谷島										
9:50~10:00												12:45~13:45 気功 竹内										
10:00~10:10												13:00~13:30 ミニスイムレッスン										
10:10~10:20												14:00~15:00 24式太極拳 竹内										
10:20~10:30												15:15~16:00 中級エアロ 松本										
10:30~10:40												16:20 火 幼児特別										
10:40~10:50		16:30~17:30 火2 幼児・学童																				
10:50~11:00		17:30~18:30 火3 幼児・学童・(育成)																				
11:00~11:10		18:30~20:00 選手																				
11:10~11:20		19:00~21:30 フリー&ウォーキング																				
11:20~11:30		20:15~21:15 ★ アクアピクス(大沢)																				
11:30~11:40		22:00 CLOSE																				
11:40~11:50																						
11:50~12:00																						
12:00~12:10																						
12:10~12:20																						
12:20~12:30																						
12:30~12:40																						
12:40~12:50																						
12:50~13:00																						
13:00~13:10																						
13:10~13:20																						
13:20~13:30																						
13:30~13:40																						
13:40~13:50																						
13:50~14:00																						
14:00~14:10																						
14:10~14:20																						
14:20~14:30																						
14:30~14:40																						
14:40~14:50																						
14:50~15:00																						
15:00~15:10																						
15:10~15:20																						
15:20~15:30																						
15:30~15:40																						
15:40~15:50																						
15:50~16:00																						
16:00~16:10																						
16:10~16:20																						
16:20~16:30																						
16:30~16:40																						
16:40~16:50																						
16:50~17:00																						
17:00~17:10																						
17:10~17:20																						
17:20~17:30																						
17:30~17:40																						
17:40~17:50																						
17:50~18:00																						
18:00~18:10																						
18:10~18:20																						
18:20~18:30																						
18:30~18:40																						
18:40~18:50																						
18:50~19:00																						
19:00~19:10																						
19:10~19:20																						
19:20~19:30																						
19:30~19:40																						
19:40~19:50																						
19:50~20:00																						
20:00~20:10																						
20:10~20:20																						
20:20~20:30																						
20:30~20:40																						
20:40~20:50																						
20:50~21:00																						
21:00~21:10																						
21:10~21:20																						
21:20~21:30																						
21:30~21:40																						
21:40~21:50																						
21:50~22:00																						
22:00~22:10																						
22:10~22:20																						
22:20~22:30																						
22:30~22:40																						
22:40~22:50																						
22:50~23:00																						

変更箇所

セルフリンパ
コンディショニング
最近、“リンパドレナージュ”“エングモロジー”などエステや美容法の1つとして話題となっているリンパ。
リンパの流れを良くすることで排泄をきちんと行なえる身体に導き、むくみ・冷え・しわ・くすみ・クマなどの解消や太りにくい体質作りを目指します。
また、マッサージをすることでリラックス効果が得られ身体ぐんと楽になるプログラムです。

お願い
★印のあるプールレッスンは、コースロッ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。

