

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 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	9:30~9:45 ポールリラックス
	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	10:00~11:00 フィットネス フラダンス 織田	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	10:00~11:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	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 セルフリンパ コンディショニング meguri	10:00~11:00 フリー	10:30~11:30 日B 幼児・学童	10:00~11:00 ソフトヨガ 栳澤
	13:00~13:30 ミニ スイム レッスン	12:45~13:45 気功 竹内	11:15~12:30 デトックスヨガ 栳澤	11:15~12:00 親子 ベビー	11:15~12:15 24式 太極拳 竹内	11:15~12:00 親子 ベビー	11:15~12:00 中級エアロ 大木	11:15~12:00 親子 ベビー	11:15~12:00 ZUMBA meguri	11:15~11:30 ダンベルエクササイズ	11:30~12:15 ★ アクア ピクス (菅野)	11:40~11:55 ボールエクササイズ
	フリー&ウォーキング	14:00~15:00 24式 太極拳 竹内	12:40~13:00 腹筋シェイプ	13:00~13:30 ミニ スイム レッスン	12:30~13:30 ソフトヨガ 栳澤	13:00~13:30 ミニ スイム レッスン	12:15~12:35 コアコンディショニング	12:45~13:45 健美操 大住	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	12:45~13:30 中級エアロ 鳥塚
	9:00~15:00	15:15~16:00 中級エアロ 松本	13:15~14:00 コンディショニング エアロ 谷島	13:45~14:30 かんたん ラテンエアロ 山田	13:45~14:30 かんたん ラテンエアロ 山田	14:00~14:30 フリー&ウォーキング	14:00~14:45 初級エアロ 佐藤	13:55~13:25 ★ ミニ スイム レッスン	13:15~13:35 ポールエクササイズ	13:25~13:55 フリー&ウォーキング	14:00~14:30 ★ アクア ピクス (鳥塚)	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
	15:30~16:20 火 幼児特別	15:30~16:30 火1 幼児・学童	14:15~14:45 はじめてZUMBA 永井	14:40~15:30 ひさみ幼稚園	14:45~15:30 ZUMBA 山田	14:40~15:30 ひさみ幼稚園	15:00~15:45 ソフトヨガ 佐藤	14:00~15:00 ヨガ 工藤	14:00~15:00 ヨガ 工藤	14:45~15:45 avex Kids starter (登録会員のみのみ) NAO	14:45~15:45 avex Kids BASIC (登録会員のみのみ) NAO	14:45~15:45 avex Kids BASIC (登録会員のみのみ) NAO
	16:30~17:30 火2 幼児・学童	17:30~18:30 火3 幼児・学童・(育成)	15:00~15:45 やさしいZUMBA 永井	15:30~16:20 木 幼児特別	15:30~16:30 木1 幼児・学童	15:30~16:20 木 幼児特別	15:00~15:45 ソフトヨガ 佐藤	15:15~15:35 筋トレシェイプ	15:30~16:20 土 幼児特別	16:00~17:00 フリー&ウォーキング	16:00~17:00 フリー&ウォーキング	16:00~17:00 フリー&ウォーキング
	18:30~20:00 avex Kids starter (登録会員のみのみ) KAZUKI 17:15~18:15	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KAZUKI 18:30~20:00	16:30~17:30 水2 幼児・学童	16:30~17:30 木2 幼児・学童	16:30~17:30 木3 幼児・学童・(育成)	16:30~17:30 木2 幼児・学童	16:30~17:30 金2 幼児・学童	16:30~17:30 土2 幼児・学童	16:30~17:30 土3 幼児・学童・(育成)	17:00 CLOSE	17:00 CLOSE	17:00 CLOSE
	19:00~21:30 選手	19:00~21:30 選手	17:30~18:30 水3 幼児・学童・(育成)	17:30~18:30 木3 幼児・学童・(育成)	17:30~18:30 木3 幼児・学童・(育成)	17:30~18:30 金3 幼児・学童・(育成)	17:30~18:30 金3 幼児・学童・(育成)	17:30~18:30 土3 幼児・学童・(育成)	17:30~18:30 土3 幼児・学童・(育成)	EZ DO DANCERCIZE リアルダンスエクササイズとは..... TRFのSAM、ETSU、CHI HARUが考案した、ダンスの要素を取り入れたオリジナルのエクササイズ DVD「TRF イーシードゥ・ダンスサイズ」ダンス初心者でも簡単に始められ、エクササイズをしながらダンスも身につけることができる。SAM監修の楽しいプログラムです。またTRFのメガヒット曲にのせてノンストップでプログラムが進行するため、有酸素運動効果が得られ、同時にダンスの動きでコアマッスルが働き、エクササイズをしている感覚を持たずにお腹やヒップ、二の腕の引き締めを効果的に行います。	17:30~18:30 avex Kids starter (登録会員のみのみ) NAO	17:30~18:30 avex Kids BASIC (登録会員のみのみ) NAO
	20:15~20:45 パーソナル スイムレッスン	20:15~21:15 イージー・ドゥ・ ダンスサイズ avexインストラクター	18:30~19:00 ショートエアロ 大木	18:30~19:30 木2 幼児・学童	18:30~19:30 木3 幼児・学童・(育成)	18:30~19:30 木2 幼児・学童	18:30~19:30 金2 幼児・学童	18:30~19:30 土2 幼児・学童	18:30~19:30 土3 幼児・学童・(育成)	19:00~19:45 ファットバーン エアロ 乗松	19:00~19:45 ファットバーン エアロ 乗松	19:00~19:45 ファットバーン エアロ 乗松
	20:45~21:15 パーソナル スイムレッスン 有料スクール	20:15~21:15 イージー・ドゥ・ ダンスサイズ avexインストラクター	19:15~20:00 中級エアロ 大木	19:00~21:30 選手	19:00~21:30 選手	19:00~21:30 選手	19:00~21:30 選手	19:00~21:30 選手	19:00~21:30 選手	20:00~21:00 フリー&ウォーキング	20:00~21:00 フリー&ウォーキング	20:00~21:00 フリー&ウォーキング
	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	20:15~21:15 成人 水泳指導 ※有料スクール	20:15~21:15 ZUMBA meguri	20:15~21:15 木3 幼児・学童・(育成)	20:15~21:15 金3 幼児・学童・(育成)	20:15~21:15 金3 幼児・学童・(育成)	20:15~21:15 土3 幼児・学童・(育成)	20:15~21:15 土3 幼児・学童・(育成)	20:00~21:00 ソフトヨガ 乗松	20:00~21:00 ソフトヨガ 乗松	20:00~21:00 ソフトヨガ 乗松
	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	20:30~21:00 ★ アクア ピクス (菅野)	20:30~21:15 中級エアロ 佐藤	20:30~21:15 木3 幼児・学童・(育成)	20:30~21:15 金3 幼児・学童・(育成)	20:30~21:15 金3 幼児・学童・(育成)	20:30~21:15 土3 幼児・学童・(育成)	20:30~21:15 土3 幼児・学童・(育成)	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	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE

休館日

変更箇所

変更箇所

パーソナルスイムレッスン
1~2コースで実施
予約制

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。