

# 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 <b>ヨガ</b> 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 <b>日A</b> 幼児・学童	9:30~9:45 ポールリラックス
	10:00~11:00 <b>成人</b> 水泳指導 <small>※有料スクール</small>	10:45~11:30 <b>ピラティス</b> 中谷	10:00~11:00 フィットネス フラダンス 織田	10:00~11:00 <b>成人</b> 水泳指導 <small>※有料スクール</small>	10:15~11:00 中級エアロ 柳田	10:00~11:00 <b>成人</b> 水泳指導 <small>※有料スクール</small>	10:00~11:00 <b>ヨガ</b> 大木	10:00~11:00 <b>成人</b> 水泳指導 <small>※有料スクール</small>	10:00~11:00 セルフリンパ コンディショニング meguri	10:00~11:00 ソフトヨガ 栢澤	10:30~11:30 <b>日B</b> 幼児・学童	10:00~11:00 ソフトヨガ 栢澤
	13:00~13:30 ミニ スイム レッスン	12:45~13:45 <b>気功</b> 竹内	11:15~12:30 デトックスヨガ 栢澤	11:15~12:15 <b>24式 太極拳</b> 竹内	11:15~12:15 <b>24式 太極拳</b> 竹内	11:15~12:00 <b>親子</b> ベビー	11:15~12:00 中級エアロ 大木	11:15~12:00 <b>親子</b> ベビー	11:15~12:00 <b>ZUMBA</b> meguri	11:15~11:30 ダンベルエクササイズ	11:30~12:15 ★ 11:30~12:15 <b>アクア</b> <b>ピクス</b> (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 <b>24式 太極拳</b> 竹内	12:40~13:00 腹筋シェイプ	12:30~13:30 ソフトヨガ 栢澤	12:30~13:30 ソフトヨガ 栢澤	13:00~13:30 ミニ スイム レッスン	12:45~13:45 <b>健美操</b> 大住	12:55~13:25 ★ 12:55~13:25 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	13:25~13:55 ミニ スイム レッスン	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	13:30~14:00 <b>アクア</b> <b>ピクス</b> (高附)	12:15~12:35 <b>コア</b> コンディショニング	14:00~15:00 ヨガ 工藤	14:00~14:30 ★ 14:00~14:30 <b>アクア</b> <b>ピクス</b> (鳥塚)	12:45~13:30 中級エアロ 鳥塚
	15:30~16:20 <b>火</b> 幼児特別	15:30~16:30 <b>火1</b> 幼児・学童	14:15~14:45 はじめてZUMBA 永井	14:40~15:30 <b>ひさみ幼稚園</b>	14:45~15:30 ZUMBA 山田	9:00~14:30 フリー& ウォーキング	15:00~15:45 ソフトヨガ 佐藤	9:00~15:00	14:00~15:00 ヨガ 工藤	13:45~14:30 <b>キック</b> ボクササイズ 植田	14:45~15:45 <b>avex Kids</b> starter (登録会員のみのみ) NAO	14:45~15:45 <b>avex Kids</b> BASIC (登録会員のみのみ) NAO
	16:30~17:30 <b>火2</b> 幼児・学童	17:30~18:30 <b>火3</b> 幼児・学童・(育成)	15:00~15:45 やさしいZUMBA 永井	16:30~17:30 <b>木2</b> 幼児・学童	16:30~17:30 <b>木2</b> 幼児・学童	14:40~15:30 <b>ひさみ幼稚園</b>	15:30~16:20 <b>金</b> 幼児特別	9:00~15:00	15:30~16:20 <b>土</b> 幼児特別	15:15~15:35 筋トレシェイプ	16:00~17:00	16:00~17:00
	17:30~18:30 <b>火3</b> 幼児・学童・(育成)	18:30~20:00 <b>avex Kids</b> starter (登録会員のみのみ) KAZUKI 17:15~18:15	16:30~18:00 <b>正道会館</b> 空手教室 (登録会員のみのみ) 中本	17:30~18:30 <b>木3</b> 幼児・学童・(育成)	17:30~18:30 <b>木3</b> 幼児・学童・(育成)	14:40~15:30 <b>ひさみ幼稚園</b>	16:30~17:30 <b>金2</b> 幼児・学童	9:00~15:00	16:30~17:30 <b>土2</b> 幼児・学童	17:00 CLOSE	17:00 CLOSE	17:00 CLOSE
	19:00~21:30 フリー & ウォーキング	19:00~21:30 <b>avex Teen</b> BASIC (登録会員のみのみ) KAZUKI 18:30~20:00	18:30~19:00 ショートエアロ 大木	18:30~19:30 <b>正道会館</b> 空手教室 (登録会員のみのみ) 中本	18:30~19:30 <b>正道会館</b> 空手教室 (登録会員のみのみ) 中本	14:40~15:30 <b>ひさみ幼稚園</b>	17:30~18:30 <b>金3</b> 幼児・学童・(育成)	9:00~15:00	17:30~18:30 <b>土3</b> 幼児・学童・(育成)	17:00 CLOSE	17:00 CLOSE	17:00 CLOSE
	20:15~20:45 <b>パーソナル</b> スイムレッスン	20:15~21:15 <b>イージー・ドゥ</b> 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	18:30~19:30 <b>ヨガ</b> 菅野	18:30~19:30 <b>ヨガ</b> 菅野	14:40~15:30 <b>ひさみ幼稚園</b>	17:30~18:30 <b>金3</b> 幼児・学童・(育成)	9:00~15:00	17:30~18:30 <b>土3</b> 幼児・学童・(育成)	17:00 CLOSE	17:00 CLOSE	17:00 CLOSE
	20:45~21:15 <b>パーソナル</b> スイムレッスン <small>※有料スクール</small>	20:15~21:15 <b>イージー・ドゥ</b> ダンスサイズ avexインストラクター	20:15~21:15 <b>ZUMBA</b> meguri	19:45~20:15 ショートエアロ 佐藤	19:45~20:15 ショートエアロ 佐藤	14:40~15:30 <b>ひさみ幼稚園</b>	17:30~18:30 <b>金3</b> 幼児・学童・(育成)	9:00~15:00	17:30~18:30 <b>土3</b> 幼児・学童・(育成)	17:00 CLOSE	17:00 CLOSE	17:00 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

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ます。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。

**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。