

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 6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 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 フリー	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	10:30~11:30 日B 幼児・学童 フリー	10:00~11:00 ソフトヨガ 柗澤	10:00~11:00 ソフトヨガ 柗澤
	13:00~13:30 ミニ スイム レッスン	11:45~12:30 初級エアロ 谷島	11:15~12:30 デトックスヨガ 柗澤	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	11:15~12:00 幼児・学童 フリー	11:15~11:30 ダンベルエクササイズ	11:15~11:30 ダンベルエクササイズ
	フリー&ウォーキング	12:45~13:45 気功 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 柗澤	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	12:15~12:35 コアコンディショニング	12:15~13:00 初級エアロ 高附	12:15~13:00 フリー&ウォーキング	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	14:00~15:00 24式 太極拳 竹内	13:15~14:00 コンディショニング エアロ 谷島	13:00~13:30 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	13:00~13:30 フリー&ウォーキング	14:00~14:45 初級エアロ 佐藤	13:00~13:30 フリー&ウォーキング	13:15~13:35 ポールエクササイズ	12:55~13:25 ミニ スイム レッスン	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
	15:30~16:20 火 幼児特別	15:15~16:00 中級エアロ 松本	15:00~15:45 やさしい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	14:40~15:30 ひさみ幼稚園	14:00~15:00 ヨガ 工藤	14:00~14:30 アクア ピクス (高附)	14:45~15:30 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
	16:30~17:30 火2 幼児・学童	17:30~18:30 avex Kids starter (登録会員のみのみ) KAZUKI 17:15~18:15	16:30~17:30 水2 幼児・学童	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2 幼児・学童	16:30~17:30 土2 幼児・学童	15:15~15:35 筋トreshaping	13:25~13:55 ミニ スイム レッスン	16:00~17:00 avex Kids BASIC (登録会員のみのみ) NAO	16:00~17:00 avex Kids BASIC (登録会員のみのみ) NAO
	17:30~18:30 火3 幼児・学童・(育成)	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KAZUKI 18:30~20:00	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 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)	17:30~18:30 土3 幼児・学童・(育成)	18:00~18:45 初級エアロ 植田	14:00~14:30 アクア ピクス (鳥塚)	17:00 CLOSE	17:00 CLOSE
	19:00~21:30 フリー & ウォーキング	19:00~21:30 選手	18:30~19:00 ショートエアロ 大木	18:30~19:30 木3 幼児・学童・(育成)	18:30~19:30 金3 幼児・学童・(育成)	18:30~19:30 土3 幼児・学童・(育成)	18:30~19:30 土3 幼児・学童・(育成)	18:30~19:30 土3 幼児・学童・(育成)	19:00~20:00 ピラティス 荒川	17:00 CLOSE	17:00 CLOSE	17:00 CLOSE
	20:15~20:45 パーソナル スイムレッスン	20:20~21:20 イージー・ドウ・ 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 フリー & ウォーキング	19:00~21:30 選手	19:00~21:30 フリー & ウォーキング	19:00~21:30 選手	19:00~21:30 フリー & ウォーキング	19:00~20:00 ピラティス 荒川	17:00 CLOSE	17:00 CLOSE	17:00 CLOSE
	20:45~21:15 パーソナル スイムレッスン	20:15~21:15 成人 水泳指導 ※有料スクール	20:15~21:15 ZUMBA meguri	20:30~21:00 アクア ピクス (菅野)	20:15~21:15 成人 水泳指導 ※有料スクール	20:15~21:15 成人 水泳指導 ※有料スクール	20:15~21:15 成人 水泳指導 ※有料スクール	20:15~21:15 成人 水泳指導 ※有料スクール	19:00~20:00 ピラティス 荒川	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

パーソナルスイムレッスン
1~2コースで実施
予約制

18:00~18:45
初級エアロ
植田

★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。

変更箇所