

# スウィン東松山スポーツクラブ タイムスケジュール 2015年 5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
	9:00~14:30 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	9:00~14:30 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	9:30~10:30 ★ 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	10:00~11:00 ヨガ 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 ヨガ 宮地	10:00~11:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	10:00~10:45 ジョイント コンディショニング 荒川	10:30~11:30 ★ 日B 幼児・学童	10:00~10:45 ジョイント コンディショニング 荒川	10:00~11:00 ソフトヨガ 栳澤	10:00~11:00 ソフトヨガ 栳澤
	13:00~13:30 ミニ スイム レッスン	10:45~11:30 ピラティス 中谷	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 中級エアロ 櫻井(代行)	11:15~12:00 親子 ベビー	11:00~12:00 ピラティス 荒川	11:15~12:00 ウオーキング	11:00~12:00 ピラティス 荒川	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
	13:00~13:30 ミニ スイム レッスン	11:45~12:30 初級エアロ 谷島	12:40~13:00 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	12:15~12:35 コアコンディショニング	13:00~13:30 ミニ スイム レッスン	12:15~13:00 初級エアロ 高附	12:55~13:25 ミニ スイム レッスン	12:15~13:00 初級エアロ 高附	11:40~11:55 ボールエクササイズ	11:40~11:55 ボールエクササイズ
	13:00~13:30 フリー& ウォーキング	12:45~13:45 気功 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	12:45~13:45 健美操 大住	13:30~14:00 ミニ スイム レッスン	13:15~13:35 ポールエクササイズ	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	12:05~12:20 ストレッチ	12:05~12:20 ストレッチ
	14:40~15:30 よしみ幼稚園	14:00~15:00 24式 太極拳 竹内	14:15~14:45 ZUMBA 永井	14:40~15:30 ひさみ幼稚園	14:45~15:30 ZUMBA 山田	14:00~14:45 初級エアロ 佐藤	14:00~14:30 フリー& ウォーキング	14:00~15:00 ヨガ 工藤	14:00~15:00 フリー& ウォーキング	14:00~15:00 ヨガ 工藤	13:25~13:55 ミニ スイム レッスン	13:25~13:55 ミニ スイム レッスン
	15:30~16:20 火 幼児特別	15:15~16:00 中級エアロ 松本	15:00~15:45 ZUMBA 永井	15:30~16:20 木 幼児特別	15:30~16:30 木1 幼児・学童	15:00~15:45 ソフトヨガ 佐藤	14:45~15:30 フリー& ウォーキング	15:15~15:35 筋トレシェイプ	15:30~16:20 土 幼児特別	15:15~15:35 筋トレシェイプ	14:00~14:30 アクア ピクス (鳥塚)	14:00~14:30 キックボクササイズ 植田
	15:30~16:30 火1 幼児・学童	16:30~17:30 火2 幼児・学童	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	9:00~15:00 フリー& ウォーキング	16:30~17:30 筋トレシェイプ	16:30~17:30 土1 幼児・学童	16:30~17:30 筋トレシェイプ	14:45~15:45 avex Kids starter (登録会員のみのみ) NAO	14:45~15:45 avex Kids starter (登録会員のみのみ) NAO
	16:30~17:30 火3 幼児・学童	17:30~18:30 avex Kids starter (登録会員のみのみ) KAZUKI 17:15~18:15	17:30~18:30 水3 幼児・学童	17:30~18:30 木3 幼児・学童	17:30~18:30 金3 幼児・学童	17:30~18:30 土3 幼児・学童	9:00~15:00 フリー& ウォーキング	17:30~18:30 筋トレシェイプ	17:30~18:30 土1 幼児・学童	17:30~18:30 筋トレシェイプ	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
	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KAZUKI 18:30~20:00	18:30~19:15 初級エアロ 井上	18:30~19:15 水3 幼児・学童	18:30~19:30 木3 幼児・学童	18:30~19:30 金3 幼児・学童	18:30~19:30 土3 幼児・学童	9:00~15:00 フリー& ウォーキング	18:00~18:45 初級エアロ 植田	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KEI 18:30~20:00	18:00~18:45 初級エアロ 植田	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
	19:00~21:30 フリー & ウォーキング	19:30~20:15 中級エアロ 井上	19:00~21:30 フリー & ウォーキング	19:00~21:30 フリー & ウォーキング	19:00~21:30 フリー & ウォーキング	19:00~21:30 フリー & ウォーキング	9:00~15:00 フリー& ウォーキング	19:00~20:00 ピラティス 荒川	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
	20:15~20:45 パーソナル スイムレッスン 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 RITMOS 井上	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 (chie)	20:30~21:15 中級エアロ 佐藤	20:15~21:15 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	20:15~21:15 フリー& ウォーキング	20:15~21:15 成人 水泳指導 ※有料スクール	20:15~21:15 フリー& ウォーキング	17:00 CLOSE	17:00 CLOSE
	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	9:00~15:00 フリー& ウォーキング	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	17:00 CLOSE	17:00 CLOSE

休館日

パーソナルスイムレッスン  
1~2コースで実施  
予約制

★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。

**RITMOS(リトモス)**  
リトモスとは.....  
様々なダンス要素を取り入れた、アルゼンチン生まれのプレコリオプログラムです。音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンスプログラムです。ヒップホップ・ジャズ・ラテン・アラビアンなどの世界のダンスを楽しめます。

**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。