

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 フィットネス フラダンス 織田	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	10:00~11:00 ソフトヨガ 栢澤		10:00~11:00 ソフトヨガ 栢澤
	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 栢澤	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	11:15~12:00 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	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 栢澤	12:15~12:35 コアコンディショニング	12:55~13:25 ミニ スイム レッスン	12:15~13:00 初級エアロ 高附	12:55~13:25 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	12:45~13:30 中級エアロ 鳥塚
	14:00~15:00 フリー& ウォーキング	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	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)	14:00~15:00 ヨガ 工藤	13:25~13:55 ミニ スイム レッスン	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
	14:40~15:30 よしみ幼稚園	15:15~16:00 中級エアロ 松本	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	14:00~15:00 フリー& ウォーキング	14:00~15:00 ヨガ 工藤	14:45~15:45 フリー& ウォーキング	15:15~15:35 筋トレシェイプ	14:00~14:30 アクア ピクス (鳥塚)	14:45~15:45 avex Kids starter (登録会員のみのみ) NAO
	15:30~16:20 火 幼児特別	15:30~16:30 火1 幼児・学童	15:30~16:20 水 幼児特別	15:30~16:30 木 幼児特別	15:30~16:30 金 幼児特別	15:30~16:30 土 幼児特別	15:30~16:30 金1 幼児・学童	15:30~16:30 土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 火2 幼児・学童	16:30~17:30 avex Kids starter (登録会員のみのみ)	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 金3 幼児・学童	16:30~17:30 土3 幼児・学童	17:30~18:30 火3 幼児・学童	17:30~18:30 avex Kids BASIC (登録会員のみのみ) KEI	17:30~18:30 木3 幼児・学童	17:30~18:30 金3 幼児・学童
	17:30~18:30 火3 幼児・学童	17:15~18:15 KAZUKI	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	17:30~18:30 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KEI	17:30~18:30 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KEI	17:30~18:30 火3 幼児・学童	17:30~18:30 正道会館 空手教室 (登録会員のみのみ) 中本	17:30~18:30 木3 幼児・学童	17:30~18:30 金3 幼児・学童
	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KAZUKI	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KAZUKI	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KAZUKI	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KAZUKI	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KAZUKI	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KAZUKI	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KEI	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KEI	18:30~20:00 火3 幼児・学童	18:30~20:00 正道会館 空手教室 (登録会員のみのみ) 中本	18:30~20:00 木3 幼児・学童	18:30~20:00 金3 幼児・学童
	19:00~21:30 フリー & ウォーキング	19:00~21:30 選手 井上	19:00~21:30 フリー & ウォーキング	19:00~21:30 選手 井上	19:00~21:30 フリー & ウォーキング	19:00~21:30 選手 井上	19:00~21:30 フリー & ウォーキング	19:00~21:30 選手 井上	19:00~21:30 フリー & ウォーキング	19:00~21:30 選手 井上	19:00~21:30 フリー & ウォーキング	19:00~21:30 選手 井上
	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	20:15~21:15 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	20:15~21:15 成人 水泳指導 ※有料スクール	20:15~21:30 フリー & ウォーキング	20:15~21:15 RITMOS 井上	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
	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

ジョイントコンディ
ショニングとは？
全身の「関節」
「骨」を動かし、
普段あまり使
わない筋肉を
呼び起こしま
す。それによ
り、スムーズな
身体の動き、
機能改善を目
指します。

17:00 CLOSE
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。

★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。