

# スウィン東松山 タイムスケジュール 2015年10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	9:00~14:30 フリー& ウォーキング		9:00~15:00 フリー& ウォーキング		9:00~14:30 フリー& ウォーキング		9:00~15:00 フリー& ウォーキング		9:00~15:00 フリー& ウォーキング		9:00~17:30 ★			
9:30		9:30~10:30 ヨガ 中谷		9:30~9:45 朝のストレッチ		9:30~10:10 ヨガストレッチ 柳田		9:30~9:45 ポールリラックス		9:30~9:45 朝のストレッチ		9:30~9:45 ポールリラックス		
10:00	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 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		10:00~11:00 ソフトヨガ 花澤	
10:30		10:45~11:30 ピラティス 中谷		11:15~12:30 デトックス ヨガ 花澤		11:15~12:15 24式太極拳 竹内		11:15~12:00 中級エアロ 村田		11:15~12:00 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
11:00		11:45~12:30 初級エアロ 谷島		12:40~13:00 腹筋シェイプ		12:30~13:30 ソフトヨガ 花澤		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		11:30~12:30 ★ 幼児・学童		11:40~11:55 ポールエクササイズ
11:30		13:00~13:30 ミニスイム レッスン		13:15~14:00 コンディショニング エアロ 谷島		13:00~13:30 ミニスイム レッスン		12:45~13:45 健美操 大住		12:55~13:25 ウォーキング		12:05~12:20 ストレッチ		12:05~12:20 ストレッチ
12:00		14:00~15:00 24式太極拳 竹内		14:15~14:45 ZUMBA 永井		13:45~14:30 かんたん ラテンエアロ 山田		14:00~14:45 初級エアロ 佐藤		13:15~13:35 ポールエクササイズ		12:45~13:30 中級エアロ 鳥塚		12:45~13:30 中級エアロ 鳥塚
12:30		14:40~15:30 よしみ幼稚園		15:00~15:45 ZUMBA 永井		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		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
13:00		15:30~16:20 火 幼児特別		16:30~17:30 水2 幼児・学童		15:30~16:20 木 幼児特別		16:30~17:30 金2 幼児・学童		13:30~14:00 アクアピクス 高附		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
13:30		16:30~17:30 火2 幼児・学童		17:30~18:30 水3 幼児・学童・(育成)		16:30~17:30 木2 幼児・学童		17:30~18:30 金3 幼児・学童・(育成)		14:00~15:00 フリー& ウォーキング		14:00~14:30 アクアピクス 鳥塚		14:00~14:30 アクアピクス 鳥塚
14:00		17:30~18:30 火3 幼児・学童・(育成)		18:30~19:15 初級エアロ 井上		17:30~18:30 木3 幼児・学童・(育成)		18:30~19:30 ヨガ chie		14:40~15:30 よしみ幼稚園		14:30~15:00 フリー& ウォーキング		14:45~15:45 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO
14:30		18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KAZUKI		19:00~21:30 選手		18:30~19:15 正道会館 空手教室 (登録会員ののみ)		18:30~19:30 中本 16:30~18:00		15:00~15:45 ソフトヨガ 佐藤		15:15~15:35 筋力シェイプ		15:00~15:45 avex Kids BASIC (登録会員ののみ) NAO
15:00		19:00~21:30 フリー & ウォーキング		19:30~20:15 中級エアロ 井上		16:30~18:00 中本 16:30~18:00		16:30~18:00 金2 幼児・学童		15:30~16:20 火 幼児特別		16:00~17:00 avex Kids BASIC (登録会員ののみ) NAO		16:00~17:00 avex Kids BASIC (登録会員ののみ) NAO
15:30		20:15~20:45 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		17:30~18:30 木3 幼児・学童・(育成)		17:30~18:30 金3 幼児・学童・(育成)		16:30~17:30 火2 幼児・学童		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO
16:00		20:45~21:15 パーソナル スイムレッスン		20:30~21:15 キックボクササイズ 植田		17:30~18:30 木3 幼児・学童・(育成)		17:30~18:30 金3 幼児・学童・(育成)		16:30~17:30 火2 幼児・学童		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO
16:30		21:00~21:30 パーソナル スイムレッスン 有料スクール		21:00 アクアピクス chie		17:30~18:30 木3 幼児・学童・(育成)		17:30~18:30 金3 幼児・学童・(育成)		16:30~17:30 火2 幼児・学童		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO
17:00				21:30~22:00 成人 水泳指導 ※有料スクール		17:30~18:30 木3 幼児・学童・(育成)		17:30~18:30 金3 幼児・学童・(育成)		16:30~17:30 火2 幼児・学童		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO
17:30						17:30~18:30 木3 幼児・学童・(育成)		17:30~18:30 金3 幼児・学童・(育成)		16:30~17:30 火2 幼児・学童		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO
18:00						17:30~18:30 木3 幼児・学童・(育成)		17:30~18:30 金3 幼児・学童・(育成)		16:30~17:30 火2 幼児・学童		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO
18:30						17:30~18:30 木3 幼児・学童・(育成)		17:30~18:30 金3 幼児・学童・(育成)		16:30~17:30 火2 幼児・学童		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO
19:00						17:30~18:30 木3 幼児・学童・(育成)		17:30~18:30 金3 幼児・学童・(育成)		16:30~17:30 火2 幼児・学童		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO
19:30						17:30~18:30 木3 幼児・学童・(育成)		17:30~18:30 金3 幼児・学童・(育成)		16:30~17:30 火2 幼児・学童		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO
20:00						17:30~18:30 木3 幼児・学童・(育成)		17:30~18:30 金3 幼児・学童・(育成)		16:30~17:30 火2 幼児・学童		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO
20:30						17:30~18:30 木3 幼児・学童・(育成)		17:30~18:30 金3 幼児・学童・(育成)		16:30~17:30 火2 幼児・学童		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO
21:00						17:30~18:30 木3 幼児・学童・(育成)		17:30~18:30 金3 幼児・学童・(育成)		16:30~17:30 火2 幼児・学童		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO
21:30						17:30~18:30 木3 幼児・学童・(育成)		17:30~18:30 金3 幼児・学童・(育成)		16:30~17:30 火2 幼児・学童		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO
22:00						17:30~18:30 木3 幼児・学童・(育成)		17:30~18:30 金3 幼児・学童・(育成)		16:30~17:30 火2 幼児・学童		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO		16:30~17:30 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO

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

変更箇所



～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分前より準備を致します。フリーコースをご利用の皆様にはご迷惑をお掛け致しますが、ご協力の程宜しくお願い致します。

9:00~17:30  
プール・ジムエリアの利用時間は17:30まで  
18:00 CLOSE  
営業時間のご案内  
火~土 9:00~21:30(退館時間22:00)  
日 9:00~17:30(退館時間18:00)  
祝日 9:00~16:30(退館時間17:00)  
休館日 毎週月曜日及び当クラブが定めた日