

# スウィン東松山 タイムスケジュール 2016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	9:00~14:30		9:00~15:00		9:00~14:30		9:00~15:00		9:00~15:00		9:00~10:00	
9:30	フリー&ウォーキング	9:30~10:30 ヨガ 中谷	フリー&ウォーキング	9:30~9:45 朝のストレッチ	フリー&ウォーキング	9:30~10:10 ヨガストレッチ 柳田	フリー&ウォーキング	9:30~9:45 ポールリラックス	フリー&ウォーキング	9:30~9:45 朝のストレッチ	日A 幼児・学童	9:30~9:45 ポールリラックス
10:00		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	10:00~10:50 親子ベビー	10:15~11:00 中級エアロ 柳田		10:00~11:00 ボディ コンディショニング 徳田	10:00~10:50 親子ベビー キッズクラス	10:00~11:00 ジョイント コンディショニング 荒川	10:00~11:00 フリー	10:00~11:00 ソフトヨガ
10:30		10:45~11:30 骨盤調整 エクササイズ 柳田		11:15~12:15 ヨガ 織田	11:00~12:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	11:15~12:00 中級エアロ 柳田		11:15~12:00 中級エアロ 村田	11:00~12:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	11:15~12:00 ピラティス 荒川	11:00~12:00 フリー	11:15~11:30 ダンベルエクササイズ
11:00	11:00~12:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	11:45~12:30 初級エアロ 柳田	11:30~12:15 アクアビクス chie	11:30~12:15 アクアビクス chie	12:30~13:00 かんたんエアロ &腹筋シェイプ 谷島	12:30~13:30 フリー&ウォーキング	12:30~12:50 藤原緩和 エクササイズ	12:15~12:35 コアコンディショニング	12:55~13:25 ウオーキング	12:15~13:00 初級エアロ 高附		11:40~11:55 ポールエクササイズ
11:30		12:45~13:45 気功 竹内	13:00~13:30 ミニスイム レッスン	13:10~14:10 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	12:30~13:30 ソフトヨガ 工藤	12:45~13:45 健美操 大住	12:45~13:45 健美操 大住	13:30~14:00 アクアビクス 高附	13:15~13:35 ポールエクササイズ	13:25~13:55 ミニスイム レッスン	12:45~13:30 中級エアロ 鳥塚
12:00	フリー&ウォーキング	14:00~15:00 24式太極拳 竹内	フリー&ウォーキング	14:20~15:05 初中級エアロ 浅野	13:45~14:15 脂肪燃焼 ウオーキング	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	14:00~14:45 初級エアロ 佐藤	14:00~15:00 ヨガ 工藤	14:00~15:00 ヨガ 工藤	14:00~14:30 アクアビクス 鳥塚	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
12:30		15:15~16:00 中級エアロ 松本	9:00~15:00	15:20~16:05 ヨガ 浅野	9:00~14:30	14:40~15:30 キッズクラス ひさみ幼稚園	15:00~15:45 ソフトヨガ 佐藤	15:00~15:45 ソフトヨガ 佐藤	15:15~15:35 筋トレシェイプ	15:30~16:30 フリー&ウォーキング	14:00~14:30 アクアビクス 鳥塚	12:05~12:20 ストレッチ
13:00	13:00~13:30 ミニスイム レッスン	15:30~16:30 火1 幼児・学童・育成	15:30~16:30 水1 幼児・学童・育成	15:30~16:30 木1 幼児・学童・育成	14:40~15:30 キッズクラス ひさみ幼稚園	15:30~16:30 金1 幼児・学童・育成	15:30~16:30 土1 幼児・学童	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	13:25~13:55 ミニスイム レッスン	12:45~13:30 中級エアロ 鳥塚
13:30	13:30~14:15 エンジョイ ボール	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	15:30~16:30 木3 幼児・学童・育成	16:30~17:30 金2 幼児・学童	16:30~17:30 土2 幼児・学童	16:30~17:30 日 フリー&ウォーキング	16:30~17:30 日 フリー&ウォーキング	16:30~17:30 日 フリー&ウォーキング	14:00~14:30 アクアビクス 鳥塚	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
14:00	9:00~14:30	17:30~18:30 火3 幼児・学童・育成	17:30~18:30 水3 幼児・学童・育成	17:30~18:30 木3 幼児・学童・育成	16:30~17:30 正道会館 空手教室 (登録会員のみのみ)	16:30~17:30 金3 幼児・学童・育成	16:30~17:30 土3 幼児・学童・育成	16:30~17:30 日 フリー&ウォーキング	16:30~17:30 日 フリー&ウォーキング	16:30~17:30 日 フリー&ウォーキング	14:00~14:30 アクアビクス 鳥塚	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
14:30	14:40~15:30 キッズクラス よしみ幼稚園	18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員のみのみ) KAZUKI 17:15~18:15	18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員のみのみ) KAZUKI 17:15~18:15	18:30~19:15 初級エアロ 井上	16:30~18:00 中本 (登録会員のみのみ)	16:30~18:00 金3 幼児・学童・育成	16:30~18:00 土3 幼児・学童・育成	16:30~18:00 日 フリー&ウォーキング	16:30~18:00 日 フリー&ウォーキング	16:30~18:00 日 フリー&ウォーキング	14:00~14:30 アクアビクス 鳥塚	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
15:00	15:30~16:30 火1 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	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	16:30~18:00 中本 (登録会員のみのみ)	15:30~16:30 木1 幼児・学童・育成	15:30~16:30 土1 幼児・学童	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	14:00~14:30 アクアビクス 鳥塚	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
15:30	15:30~16:30 火1 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	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	16:30~18:00 中本 (登録会員のみのみ)	15:30~16:30 木1 幼児・学童・育成	15:30~16:30 土1 幼児・学童	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	14:00~14:30 アクアビクス 鳥塚	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
16:00	16:30~17:30 火2 幼児・学童	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KAZUKI 18:30~20:00	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	16:30~18:00 中本 (登録会員のみのみ)	15:30~16:30 木1 幼児・学童・育成	15:30~16:30 土1 幼児・学童	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	14:00~14:30 アクアビクス 鳥塚	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
16:30	16:30~17:30 火2 幼児・学童	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KAZUKI 18:30~20:00	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	16:30~18:00 中本 (登録会員のみのみ)	15:30~16:30 木1 幼児・学童・育成	15:30~16:30 土1 幼児・学童	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	14:00~14:30 アクアビクス 鳥塚	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
17:00	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	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	16:30~18:00 中本 (登録会員のみのみ)	15:30~16:30 木1 幼児・学童・育成	15:30~16:30 土1 幼児・学童	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	14:00~14:30 アクアビクス 鳥塚	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
17:30	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	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	16:30~18:00 中本 (登録会員のみのみ)	15:30~16:30 木1 幼児・学童・育成	15:30~16:30 土1 幼児・学童	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	14:00~14:30 アクアビクス 鳥塚	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
18:00	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KAZUKI 18:30~20:00	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KAZUKI 18:30~20:00	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	16:30~18:00 中本 (登録会員のみのみ)	15:30~16:30 木1 幼児・学童・育成	15:30~16:30 土1 幼児・学童	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	14:00~14:30 アクアビクス 鳥塚	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
18:30	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KAZUKI 18:30~20:00	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KAZUKI 18:30~20:00	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	16:30~18:00 中本 (登録会員のみのみ)	15:30~16:30 木1 幼児・学童・育成	15:30~16:30 土1 幼児・学童	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	14:00~14:30 アクアビクス 鳥塚	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
19:00	18:45~21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用	18:45~21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用	18:45~21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用	18:30~19:15 初級エアロ 井上	16:30~18:00 中本 (登録会員のみのみ)	15:30~16:30 木1 幼児・学童・育成	15:30~16:30 土1 幼児・学童	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	14:00~14:30 アクアビクス 鳥塚	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
19:30	18:45~21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用	18:45~21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用	18:45~21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用	18:30~19:15 初級エアロ 井上	16:30~18:00 中本 (登録会員のみのみ)	15:30~16:30 木1 幼児・学童・育成	15:30~16:30 土1 幼児・学童	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	14:00~14:30 アクアビクス 鳥塚	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
20:00	18:45~21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用	18:45~21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用	18:45~21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用	18:30~19:15 初級エアロ 井上	16:30~18:00 中本 (登録会員のみのみ)	15:30~16:30 木1 幼児・学童・育成	15:30~16:30 土1 幼児・学童	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	14:00~14:30 アクアビクス 鳥塚	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
20:30	18:45~21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用	18:45~21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用	18:45~21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用	18:30~19:15 初級エアロ 井上	16:30~18:00 中本 (登録会員のみのみ)	15:30~16:30 木1 幼児・学童・育成	15:30~16:30 土1 幼児・学童	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	14:00~14:30 アクアビクス 鳥塚	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
21:00	18:45~21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用	18:45~21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用	18:45~21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用	18:30~19:15 初級エアロ 井上	16:30~18:00 中本 (登録会員のみのみ)	15:30~16:30 木1 幼児・学童・育成	15:30~16:30 土1 幼児・学童	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	14:00~14:30 アクアビクス 鳥塚	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
21:30	18:45~21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用	18:45~21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用	18:45~21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用	18:30~19:15 初級エアロ 井上	16:30~18:00 中本 (登録会員のみのみ)	15:30~16:30 木1 幼児・学童・育成	15:30~16:30 土1 幼児・学童	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	14:00~14:30 アクアビクス 鳥塚	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
22:00	18:45~21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用	18:45~21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用	18:45~21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用	18:30~19:15 初級エアロ 井上	16:30~18:00 中本 (登録会員のみのみ)	15:30~16:30 木1 幼児・学童・育成	15:30~16:30 土1 幼児・学童	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 日 フリー&ウォーキング	14:00~14:30 アクアビクス 鳥塚	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田

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



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

~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。

変更箇所