

# スウィン東松山 タイムスケジュール 2016年7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	9:30~10:30 ヨガ 岩川	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		9:00~10:00 日A	
9:30			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 フィットネス フラダンス 織田		10:00~10:50 親子ベビー		10:00~11:00 ヨガ 工藤		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 宮地
10:30												
11:00	11:00~12:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	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 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 筋トレシェイプ
11:30		11:45~12:30 初級エアロ 柳田	11:30~12:15 ★ アクアピクス 丸山				11:30~12:15 ★ アクアピクス 遠藤				11:40~11:55 ポールエクササイズ	
12:00	9:00~14:30 フリー&ウォーキング	12:45~13:45 気功 竹内	13:00~13:30 ミニスイム レッスン		12:30~13:00 かんたんエアロ &腹筋シェイブ 谷島		12:30~13:30 ソフトヨガ 工藤		12:15~13:30 ウオーキング		12:05~12:20 ストレッチ	
12:30		13:00~13:30 ミニスイム レッスン			13:15~14:15 ★ コンディショニング エアロ 谷島		13:45~14:15 ウオーキング		12:45~13:45 健美操 大住		12:45~13:30 中級エアロ 鳥塚	
13:00	13:00~13:30 ミニスイム レッスン	13:45~14:15 エンジョイ ポール			13:00~13:30 ミニスイム レッスン		13:45~14:15 ウオーキング		13:30~14:00 ★ アクアピクス 高附		13:25~13:55 ミニスイム レッスン	
13:30	9:00~14:30	14:00~15:00 24式太極拳 竹内	フリー&ウォーキング		9:00~14:30		フリー&ウォーキング		14:00~14:30 ★ アクアピクス 高附		14:00~14:30 ★ アクアピクス 鳥塚	
14:00	14:40~15:30 キッズクラス よしみ幼稚園	15:15~16:00 中級エアロ 松本	9:00~15:00		14:40~15:30 キッズクラス ひさみ幼稚園		14:40~15:30 ZUMBA 山田		14:30~14:50 ★ バランスエクササイズ		14:30~14:50 ★ バランスエクササイズ	
14:30	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		15:30~16:30 金1 幼児・学童・育成		15:00~15:45 ソフトヨガ 佐藤		15:00~16:00 ZUMBA 相川	
15:00	16:30~17:30 火2 幼児・学童	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		9:00~15:00		15:30~16:30 土1 幼児・学童	
15:30	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		17:30~18:30 金3 幼児・学童・育成		15:30~16:30 土2 幼児・学童		16:30~17:30 土3 幼児・学童	
16:00	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		18:30~19:30 ★ ヨガ 岩川		18:30~19:30 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KEI 18:30~20:00		16:30~17:30 土4 幼児・学童		17:30~18:30 土5 幼児・学童	
16:30	18:45~21:30 選手 4コース使用		19:30~20:15 Body making workout(骨盤調整) 井上		19:45~20:15 ショートエアロ 鈴木		20:00~21:00 成人 水泳指導 ※有料スクール		18:00~18:45 初級エアロ 植田		18:00~18:45 ピラティス 荒川	
17:00	20:15~20:45 パーソナル スイムレッスン	20:15~21:15 RITMOS (リトモス) 井上	20:30~21:15 キックボクササイズ 植田		20:30~21:15 中級エアロ 鈴木		20:15~21:15 上級エアロ 松本		19:00~20:00 ピラティス 荒川			
17:30	20:45~21:15 パーソナル スイムレッスン				フリー&ウォーキング		フリー&ウォーキング		フリー&ウォーキング			
18:00	21:00 有料スクール											
18:30	プール・ジムエリアの利用時間は21:30まで		プール・ジムエリアの利用時間は21:30まで		プール・ジムエリアの利用時間は21:30まで		プール・ジムエリアの利用時間は21:30まで		プール・ジムエリアの利用時間は21:30まで		プール・ジムエリアの利用時間は21:30まで	
19:00	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 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



変更箇所



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。