

スウィン東松山 タイムスケジュール 2017年1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		9:00～14:20 フリー&ウォーキング		9:00～10:00 日A 幼児・学童		
9:30		9:30～10:30 ヨガ 岩川		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		10:45～11:30 骨盤調整 エクササイズ 柳田		10:00～11:00 フィットネス フラダンス 織田		10:15～11:00 中級エアロ 柳田		10:00～11:00 ヨガ 工藤		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												
11:30		11:45～12:30 初級エアロ 柳田	11:30～12:15 アクアビクス 丸山		11:15～12:15 ヨガ 織田		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 水泳指導 ※有料スクール	11:15～12:00 フリー	11:15～11:30 筋トレシェイプ
12:00													
12:30	12:00～12:30 フリー&ウォーキング	12:45～13:45 気功 竹内		12:30～13:00 かんたんエアロ & 腹筋シェイプ 植田		12:30～13:30 ソフトヨガ 工藤		12:15～12:35 コアコンディショニング レクソン	12:15～12:45 ミニスイム	12:15～13:00 初級エアロ 高附		12:45～13:30 中級エアロ 鳥塚	
13:00	13:00～13:30 ミニスイム レクソン		13:00～13:30 ミニスイム レクソン		13:15～14:15 コンディショニング エアロ 植田		13:00～13:30 ミニスイム レクソン		12:45～13:45 健美操 大住	13:15～14:15 ヨガ 桑山			
13:30	13:45～14:15 エンジョイ ボール				13:45～14:15 脂肪燃焼 ウォーキング		13:45～14:15 脂肪燃焼 ウォーキング		13:30～14:20 親子ベビー キッズクラス		13:25～13:55 ミニスイム レクソン	13:45～14:30 キックボクササイズ 植田	
14:00	9:00～14:30	14:00～15:00 24式太極拳 竹内		9:00～15:00		9:00～14:30		9:00～15:00	14:00～14:45 初級エアロ ゆかり		14:00～14:30 アクアビクス 鳥塚		
14:30	14:40～15:30 キッズクラス よしみ幼稚園									14:30～15:30 土0 幼児・学童			
15:00	15:30～16:30 火1 幼児・学童・育成	15:15～16:00 中級エアロ 松本		15:30～16:30 水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	15:00～15:45 アンチエイジング ヨガ ゆかり	15:00～16:00 ZUMBA 相川			
15:30						15:30～16:30 木1 幼児・学童・育成		15:30～16:30 金2 幼児・学童		15:30～16:30 土1 幼児・学童			
16:00										16:30～17:30 土2 幼児・学童			
16:30	16:30～17:30 火2 幼児・学童			16:30～17:30 水2 幼児・学童	16:30～18:00 正道会館 空手教室 (登録会員のみのみ)	16:30～17:30 木2 幼児・学童	16:30～17:30 金3 幼児・学童	16:30～17:30 avex Kids BASIC (登録会員のみのみ) SUMITO 17:15～18:15		17:30～18:30 土3 スイスイスイマー 中学生以上の方 黒帽5級以上・育成			
17:00	17:30～18:30 火3 幼児・学童・育成	17:15～18:15 avex Kids Starter (登録会員のみのみ) KAZUKI		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 avex Kids BASIC (登録会員のみのみ) SUMITO 17:15～18:15		17:30～18:30 avex Kids BASIC (登録会員のみのみ) SUMITO 17:15～18:15		9:00～17:30 フリー&ウォーキング		
17:30													
18:00													
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		18:30～19:15 初級エアロ 井上	18:30～19:30 木3 幼児・学童・育成	18:30～20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) SUMITO 18:30～20:00	18:30～20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) SUMITO 18:30～20:00	18:30～20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) SUMITO 18:30～20:00	18:30～20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) SUMITO 18:30～20:00		18:00～18:45 初級エアロ 植田	
19:00	18:45～21:30 選手 4コース使用		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	18:45～21:30 選手 4コース使用	18:45～21:30 選手 4コース使用	20:00～21:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	20:00～21:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	20:00～21:00 成人 水泳指導 ※有料スクール		19:00～20:00 ピラティス 荒川	
20:00	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 (リトモス) 井上	20:15～21:15 成人 水泳指導 ※有料スクール		20:30～21:15 キックボクササイズ 植田	20:30～21:15 フリー&ウォーキング	20:30～21:15 フリー&ウォーキング						
20:30													
21:00													
21:30	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	プール・ジムエリアの利用時間は21:30まで			
22:00	22:00 CLOSE		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

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

