

スウィン東松山 タイムスケジュール 2017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	プール	スタジオ
9:00	9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN	
9:30	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		9:00~15:00 フリー&ウォーキング		9:00~10:00 日A 幼児・学童	
10:00		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	10:00~11:00 フリー	10:00~11:00 10:00~11:00 ソフトヨガ 宮地
10:30		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 ジョイント コンディショニング 荒川	11:00~12:00 フリー	11:15~11:30 筋トレシェイプ
11:00	11:00~12:00 成人 水泳指導 ※有料スクール		11:15~12:15 ヨガ 織田		11:15~12:15 24式太極拳 竹内		11:15~12:00 成人 水泳指導 ※有料スクール		11:15~12:00 ラテンエアロ (5月まで) ゆかり		11:00~12:00 成人 水泳指導 ※有料スクール		11:15~11:30 筋トレシェイプ	11:40~11:55 ボールエクササイズ
11:30		11:45~12:30 初級エアロ 柳田		11:30~12:15 ア쿠アビクス 丸山		12:30~13:00 かんたんエアロ & 腹筋シェイプ 植田		12:30~12:50 腰痛緩和 エクササイズ		12:15~12:35 コアコンディショニング		12:15~12:45 ミニスイム レッスン		12:05~12:20 ストレッチ
12:00	9:00~14:30 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		12:30~13:00 ソフトヨガ 工藤		12:45~13:45 健美操 大住		12:15~13:00 初級エアロ 高附		12:45~13:30 中級エアロ 鳥塚	
12:30	13:00~13:30 ミニスイム レッスン		13:00~13:30 ア쿠アビクス 丸山		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 レッスン		13:00~13:30 フリー&ウォーキング		13:15~14:15 ヨガ 桑山		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
13:00	13:45~14:15 エンジョイ ポール		14:00~15:00 24式太極拳 竹内		14:30~15:15 中級エアロ 浅野		13:45~14:15 脂肪燃焼 ウォーキング		14:00~14:45 初級エアロ ゆかり		14:30~15:30 土0 幼児・学童		14:00~14:30 ア쿠アビクス 鳥塚	
13:30	9:00~14:30 フリー&ウォーキング		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		14:45~15:30 ZUMBA 山田		15:30~16:30 土1 幼児・学童		14:30~14:50 バランスエクササイズ	
14:00	14:40~15:30 キッズクラス よしみ幼稚園		16:30~17:30 水2 幼児・学童		16:30~17:30 水2 幼児・学童		15:30~16:30 木1 幼児・学童・育成		15:30~16:30 金1 幼児・学童・育成		16:30~17:30 土2 幼児・学童		15:00~16:00 ZUMBA 相川	
14:30	15:30~16:30 火1 幼児・学童・育成		17:30~18:30 水3 幼児・学童・育成		17:30~18:30 水3 幼児・学童・育成		16:30~17:30 木2 幼児・学童		16:30~17:30 金2 幼児・学童		17:30~18:30 土3 幼児・学童		15:00~16:00 ZUMBA 相川	
15:00	16:30~17:30 火2 幼児・学童		18:30~19:15 avex Kids Starter (登録会員のみのみ) KAZUKI 17:15~18:15		18:30~19:15 avex Kids Starter (登録会員のみのみ) KAZUKI 17:15~18:15		16:30~17:30 木2 幼児・学童		16:30~17:30 金2 幼児・学童		17:30~18:30 土3 幼児・学童		15:00~16:00 ZUMBA 相川	
15:30	17:30~18:30 火3 幼児・学童・育成		18:30~19:15 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KAZUKI 18:30~20:00		18:30~19:15 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KAZUKI 18:30~20:00		16:30~17:30 木2 幼児・学童		16:30~17:30 金2 幼児・学童		17:30~18:30 土3 幼児・学童		15:00~16:00 ZUMBA 相川	
16:00	18:45~21:30 選手 4コース使用		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		16:30~17:30 木2 幼児・学童		16:30~17:30 金2 幼児・学童		17:30~18:30 土3 幼児・学童		15:00~16:00 ZUMBA 相川	
16:30	18:45~21:30 選手 4コース使用		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		16:30~17:30 木2 幼児・学童		16:30~17:30 金2 幼児・学童		17:30~18:30 土3 幼児・学童		15:00~16:00 ZUMBA 相川	
17:00	18:45~21:30 選手 4コース使用		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		16:30~17:30 木2 幼児・学童		16:30~17:30 金2 幼児・学童		17:30~18:30 土3 幼児・学童		15:00~16:00 ZUMBA 相川	
17:30	18:45~21:30 選手 4コース使用		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		16:30~17:30 木2 幼児・学童		16:30~17:30 金2 幼児・学童		17:30~18:30 土3 幼児・学童		15:00~16:00 ZUMBA 相川	
18:00	18:45~21:30 選手 4コース使用		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		16:30~17:30 木2 幼児・学童		16:30~17:30 金2 幼児・学童		17:30~18:30 土3 幼児・学童		15:00~16:00 ZUMBA 相川	
18:30	18:45~21:30 選手 4コース使用		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		16:30~17:30 木2 幼児・学童		16:30~17:30 金2 幼児・学童		17:30~18:30 土3 幼児・学童		15:00~16:00 ZUMBA 相川	
19:00	18:45~21:30 選手 4コース使用		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		16:30~17:30 木2 幼児・学童		16:30~17:30 金2 幼児・学童		17:30~18:30 土3 幼児・学童		15:00~16:00 ZUMBA 相川	
19:30	18:45~21:30 選手 4コース使用		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		16:30~17:30 木2 幼児・学童		16:30~17:30 金2 幼児・学童		17:30~18:30 土3 幼児・学童		15:00~16:00 ZUMBA 相川	
20:00	18:45~21:30 選手 4コース使用		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		16:30~17:30 木2 幼児・学童		16:30~17:30 金2 幼児・学童		17:30~18:30 土3 幼児・学童		15:00~16:00 ZUMBA 相川	
20:30	18:45~21:30 選手 4コース使用		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		16:30~17:30 木2 幼児・学童		16:30~17:30 金2 幼児・学童		17:30~18:30 土3 幼児・学童		15:00~16:00 ZUMBA 相川	
21:00	18:45~21:30 選手 4コース使用		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		16:30~17:30 木2 幼児・学童		16:30~17:30 金2 幼児・学童		17:30~18:30 土3 幼児・学童		15:00~16:00 ZUMBA 相川	
21:30	18:45~21:30 選手 4コース使用		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		16:30~17:30 木2 幼児・学童		16:30~17:30 金2 幼児・学童		17:30~18:30 土3 幼児・学童		15:00~16:00 ZUMBA 相川	
22:00	18:45~21:30 選手 4コース使用		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		16:30~17:30 木2 幼児・学童		16:30~17:30 金2 幼児・学童		17:30~18:30 土3 幼児・学童		15:00~16:00 ZUMBA 相川	

休館日

1~2コースで実施予約制
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

1~2コースで実施予約制
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

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。

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

avex Kids Starter
(登録会員のみのみ)
NAO
14:45～15:45
avex Kids BASIC
(登録会員のみのみ)
NAO
16:00～17:00
フリー&ウォーキング
9:00～17:30

13:25～13:55
ミニスイム
レッスン
★
14:00～14:30
ア쿠アビクス
鳥塚

9:00～10:00
日A
幼児・学童
10:00～11:00
日B
幼児・学童
11:00～12:00
日C
幼児・学童