

# スウィン東松山 タイムスケジュール 2017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<br>フリー&ウォーキング                       |                                     | 9:00～15:00<br>フリー&ウォーキング                       |   | 9:00～14:30<br>フリー&ウォーキング                       |                                   | 9:00～15:00<br>フリー&ウォーキング                       |   | 9:00～14:20<br>フリー&ウォーキング                              |   | 9:00～10:00<br>日A<br>幼児・学童    |   |
| 9:30  |  | 9:30～10:30<br>ベーシックヨガ<br>岩川         |  | 9:30～9:45<br>朝のストレッチ                    |  | 9:30～10:10<br>ヨガストレッチ<br>柳田       |  | 9:30～9:45<br>ボールリラックス                   |   | 9:30～9:45<br>朝のストレッチ                                  |                              | 9:30～9:45<br>ボールリラックス   |
| 10:00 |  |                                     |  | 10:00～11:00<br>フィットネス<br>フラダンス<br>織田    |  | 10:00～10:50<br>親子ベビー              |  | 10:00～11:00<br>体カアップ&<br>フェイシャルヨガ<br>工藤 |   | 10:00～11:00<br>ジョイント<br>コンディショニング<br>荒川               | 10:00～11:00<br>フリー           | 10:00～11:00<br>ベーシックヨガ  |
| 10:30 |  | 10:45～11:30<br>骨盤調整<br>エクササイズ<br>柳田 |  |   |  | 10:15～11:00<br>中級エアロ<br>柳田        |  |   |   | 10:00～10:50<br>親子ベビー<br>キッズクラス                        |                              |   |
| 11:00 | 11:00～12:00<br>成人<br>水泳指導<br>※有料スクール           |                                     | 11:15～12:15<br>ベーシックヨガ<br>織田                   |   | 11:00～12:00<br>成人<br>水泳指導<br>※有料スクール           |                                   | 11:15～12:15<br>24式太極拳<br>竹内                    |   | 11:00～12:00<br>成人<br>水泳指導<br>※有料スクール                  | 11:00～12:00<br>成人<br>水泳指導<br>※有料スクール                  |                              | 11:15～11:30<br>筋トレシェイプ  |
| 11:30 |  | 11:45～12:30<br>初級エアロ<br>柳田          |  | 11:30～12:15<br>アクアビクス<br>丸山             |  |                                   |  | 11:30～12:15<br>アクアビクス<br>遠藤             |   | 11:15～12:00<br>中級エアロ<br>大角地                           |                              | 11:40～11:55<br>ボールエクササイズ  |
| 12:00 | 9:00～14:30<br>フリー&ウォーキング                       |                                     | 9:00～15:00<br>フリー&ウォーキング                       |   | 9:00～14:30<br>フリー&ウォーキング                       |                                   | 9:00～15:00<br>フリー&ウォーキング                       |   | 12:15～12:35<br>コアコンディショニング<br>レッスン                    | 12:15～12:45<br>ミニスイム                                  |                              | 12:05～12:20<br>ストレッチ  |
| 12:30 |  | 12:45～13:45<br>気功<br>竹内             |  | 12:30～13:00<br>かんたんエアロ<br>&腹筋シェイプ<br>植田 |  | 12:30～13:30<br>姿勢を整える<br>ヨガ<br>工藤 |  | 12:30～12:50<br>藤権和<br>エクササイズ            | 12:45～13:45<br>健美操<br>大住                              | 12:15～12:45<br>ミニスイム                                  |                              | 12:45～13:30<br>中級エアロ<br>鳥塚  |
| 13:00 | 13:00～13:30<br>ミニスイム<br>レッスン                   |                                     | 13:00～13:30<br>ミニスイム<br>レッスン                   |   | 13:00～13:30<br>ミニスイム<br>レッスン                   |                                   | 13:00～13:30<br>ミニスイム<br>レッスン                   |   | 13:30～14:20<br>親子ベビー<br>キッズクラス                        | 13:30～14:20<br>親子ベビー<br>キッズクラス                        |                              | 13:45～14:30<br>キックボクササイズ<br>植田  |
| 13:30 | 13:45～14:15<br>エンジョイ<br>ボール                    |                                     | 13:15～14:15<br>コンディショニング<br>エアロ<br>植田          |   | 13:45～14:15<br>脂肪燃焼<br>ウォーキング                  |                                   | 13:45～14:30<br>かんたん<br>ラテンエアロ<br>山田            |   | 14:00～14:45<br>初級エアロ<br>ゆかり                           | 14:00～14:45<br>初級エアロ<br>ゆかり                           | 13:25～13:55<br>ミニスイム<br>レッスン | 13:45～14:30<br>キックボクササイズ<br>植田  |
| 14:00 | 9:00～14:30<br>フリー&ウォーキング                       |                                     | 9:00～15:00<br>フリー&ウォーキング                       |   | 9:00～14:30<br>フリー&ウォーキング                       |                                   | 9:00～15:00<br>フリー&ウォーキング                       |   | 14:30～15:30<br>土0<br>幼児・学童                            | 14:30～15:30<br>土0<br>幼児・学童                            | 14:00～14:30<br>アクアビクス<br>鳥塚  | 14:45～15:45<br>avex Kids<br>Starter<br>(登録会員ののみ)<br>NAO   |
| 14:30 | 14:40～15:30<br>キッズクラス<br>よしみ幼稚園                |                                     | 14:30～15:15<br>中級エアロ<br>浅野                     |   | 14:40～15:30<br>キッズクラス<br>ひさみ幼稚園                |                                   | 14:45～15:30<br>ZUMBA<br>山田                     |   | 15:00～16:00<br>土1<br>幼児・学童                            | 15:00～16:00<br>土1<br>幼児・学童                            |                              | 16:00～17:00<br>avex Kids<br>BASIC<br>(登録会員ののみ)<br>NAO   |
| 15:00 | 15:30～16:30<br>火1<br>幼児・学童・育成                  |                                     | 15:30～16:30<br>水1<br>幼児・学童・育成                  |   | 15:30～16:30<br>木1<br>幼児・学童・育成                  |                                   | 15:30～16:30<br>金1<br>幼児・学童・育成                  |   | 16:30～17:30<br>土2<br>幼児・学童                            | 16:30～17:30<br>土2<br>幼児・学童                            |                              | 9:00～17:30<br>フリー&ウォーキング  |
| 16:00 | 16:30～17:30<br>火2<br>幼児・学童                     |                                     | 16:30～17:30<br>水2<br>幼児・学童                     |   | 16:30～17:30<br>木2<br>幼児・学童                     |                                   | 16:30～17:30<br>金2<br>幼児・学童                     |   | 17:30～18:30<br>土3<br>スイスイスイマー<br>中学生以上の方<br>黒帽5級以上・育成 | 17:30～18:30<br>土3<br>スイスイスイマー<br>中学生以上の方<br>黒帽5級以上・育成 |                              | 18:00 CLOSE   |
| 17:00 | 17:30～18:30<br>火3<br>幼児・学童・育成                  |                                     | 17:30～18:30<br>水3<br>幼児・学童・育成                  |   | 17:30～18:30<br>木3<br>幼児・学童・育成                  |                                   | 17:30～18:30<br>金3<br>幼児・学童・育成                  |   | 18:00～18:45<br>初級エアロ<br>植田                            | 18:00～18:45<br>初級エアロ<br>植田                            |                              | 営業時間のご案内  |
| 17:30 | 18:30～20:00<br>avex Teen<br>BASIC<br>(登録会員ののみ) |                                     | 18:30～20:00<br>avex Teen<br>BASIC<br>(登録会員ののみ) |   | 18:30～20:00<br>avex Teen<br>BASIC<br>(登録会員ののみ) |                                   | 18:30～20:00<br>avex Teen<br>BASIC<br>(登録会員ののみ) |   | 19:00～20:00<br>ピラティス<br>荒川                            | 19:00～20:00<br>ピラティス<br>荒川                            |                              | 火±土 9:00～21:30(退館時間22:00)   |
| 18:00 | 18:45～21:30<br>選手<br>4コース使用                    |                                     | 18:45～21:30<br>選手<br>4コース使用                    |   | 18:45～21:30<br>選手<br>4コース使用                    |                                   | 18:45～21:30<br>選手<br>4コース使用                    |   |   |   |                              | 日 9:00～17:30(退館時間18:00)   |
| 18:30 | 18:30～20:00<br>フリー&ウォーキング                      |                                     | 18:30～20:00<br>フリー&ウォーキング                      |   | 18:30～20:00<br>フリー&ウォーキング                      |                                   | 18:30～20:00<br>フリー&ウォーキング                      |   |   |   |                              | 祝日 9:00～16:30(退館時間17:00)  |
| 19:00 | 20:15～20:45<br>パーソナル<br>スイムレッスン                |                                     | 20:00～21:00<br>成人<br>水泳指導<br>※有料スクール           |   | 20:15～20:45<br>パーソナル<br>スイムレッスン                |                                   | 20:15～20:45<br>パーソナル<br>スイムレッスン                |   |   |   |                              | 休館日 毎週月曜日及び当クラブが定めた日  |
| 19:30 | 20:45～21:15<br>パーソナル<br>スイムレッスン                |                                     | 20:30～21:15<br>キックボクササイズ<br>植田                 |   | 20:45～21:15<br>パーソナル<br>スイムレッスン                |                                   | 20:45～21:15<br>パーソナル<br>スイムレッスン                |   |   |   |                              | ～お願い～   |
| 20:00 | 21:15～21:30<br>RITMOS<br>(リトモス)<br>井上          |                                     | 21:30～22:00<br>1～2コースで実施<br>予約制                |   | 21:15～21:30<br>RITMOS<br>(リトモス)<br>井上          |                                   | 21:15～21:30<br>上級エアロ<br>松本                     |   |   |   |                              | ★印のあるプールレッスンは、コースロープの<br>セッティングがあるため、レッスン10分前より<br>準備を致します。フリーコースをご利用の皆様<br>にはご迷惑をお掛け致しますが、ご協力の程<br>宜しくお願い致します。 |
| 20:30 |  |                                     | 22:00 CLOSE                                    |   |  |                                   |  |   |   |   |                              | 変更箇所  |
| 21:00 |  |                                     |  |   |  |                                   |  |   |   |   |                              |   |
| 21:30 |  |                                     |  |   |  |                                   |  |   |   |   |                              |   |
| 22:00 |  |                                     |  |   |  |                                   |  |   |   |   |                              |   |

休館日

