

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		9:00～15:00		9:00～14:30		9:00～15:00		9:00～14:20		9:00～10:00	
9:30	フリー&ウォーキング	9:30～10:30 ベーシックヨガ 岩川	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 ボールリラックス	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 ボールリラックス
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 体カアップ& フェイシャルヨガ 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 ベーシックヨガ
10:30						10:15～11:00 中級エアロ 柳田					11:00～12:00 フリー	宮地
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 ベーシックヨガ 織田	11:15～12:15 24式太極拳 竹内	11:00～12:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	11:15～12:15 24式太極拳 竹内	11:30～12:15 アクアピクス 遠藤	11:15～12:00 中級エアロ 大角地	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	12:30～13:00 かんたんエアロ &腹筋シェイプ 植田	12:30～13:30 姿勢を整える ヨガ 工藤	12:30～13:30 姿勢を整える ヨガ 工藤	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 レクソン	12:15～12:45 コアコンディショニング レクソン	12:15～12:45 初級エアロ 高附	11:40～11:55 ボールエクササイズ	12:05～12:20 ストレッチ
12:00	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	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	12:45～13:45 健美操 大住	12:45～13:45 健美操 大住	13:15～14:15 ベーシックヨガ 桑山	12:45～13:30 中級エアロ 鳥塚	12:45～13:30 中級エアロ 鳥塚
12:30		14:00～15:00 24式太極拳 竹内	13:30～13:55 ミニスイム レクソン	13:45～14:15 脂肪燃焼 ウォーキング	13:45～14:30 かんたん ラテンエアロ 山田	13:45～14:30 かんたん ラテンエアロ 山田	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 ゆかり	13:30～14:20 親子ベビー キッズクラス	14:30～15:30 土0 幼児・学童	13:45～14:30 キックボクササイズ 植田	13:45～14:30 キックボクササイズ 植田
13:00	13:00～13:30 ミニスイム レクソン		14:00～15:00 フリー&ウォーキング	14:30～15:15 中級エアロ 浅野	14:40～15:30 キッズクラス ひさみ幼稚園	14:40～15:30 キッズクラス ひさみ幼稚園	14:45～15:30 ZUMBA 山田	15:00～15:45 アンチエイジング ヨガ ゆかり	14:30～15:30 土0 幼児・学童	15:00～16:00 ZUMBA 相川	14:00～14:30 アクアピクス 鳥塚	14:45～15:45 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO
13:30	13:45～14:15 エンジョイ ボール		9:00～15:00 フリー&ウォーキング	15:25～16:10 ベーシックヨガ 浅野	15:30～16:30 木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	15:00～16:00 アンチエイジング ヨガ ゆかり	15:30～16:30 土1 幼児・学童	15:00～16:00 ZUMBA 相川	14:55～15:45 avex Kids BASIC (登録会員ののみ) NAO	16:00～17:00 avex Kids BASIC (登録会員ののみ) NAO
14:00	9:00～14:30			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	16:30～17:30 土2 幼児・学童	16:30～17:30 初級エアロ 植田	16:30～17:30 土2 幼児・学童	16:30～17:30 スイスイスイマー 中学生以上の方 黒帽5級以上・育成	9:00～17:30 フリー&ウォーキング	16:00～17:00 avex Kids BASIC (登録会員ののみ) NAO
14:30	14:40～15:30 キッズクラス よしみ幼稚園		9:00～15:00	18:30～19:15 フリースタイル ダンス 岩川	17:30～18:30 木3 幼児・学童・育成	17:30～18:30 金3 幼児・学童・育成	17:30～18:30 土3 幼児・学童・育成	17:30～18:30 土0 幼児・学童	17:30～18:30 土1 幼児・学童	17:30～18:30 スイスイスイマー 中学生以上の方 黒帽5級以上・育成	18:00～18:45 初級エアロ 植田	16:00～17:00 avex Kids BASIC (登録会員ののみ) NAO
15:00	15:30～16:30 火1 幼児・学童・育成		15:30～16:30 水1 幼児・学童・育成	19:30～20:15 ベルヴィス ボディメイク 岩川	18:30～19:30 木2 幼児・学童	18:30～19:30 金2 幼児・学童	18:30～19:30 土2 幼児・学童	18:30～19:30 土1 幼児・学童	18:30～19:30 土0 幼児・学童	18:30～19:30 スイスイスイマー 中学生以上の方 黒帽5級以上・育成	18:00 CLOSE	16:00～17:00 avex Kids BASIC (登録会員ののみ) NAO
15:30	15:30～16:30 火1 幼児・学童・育成		16:30～17:30 水2 幼児・学童	20:00～21:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	17:30～18:30 木3 幼児・学童・育成	17:30～18:30 金3 幼児・学童・育成	17:30～18:30 土3 幼児・学童・育成	18:30～19:30 土1 幼児・学童	18:30～19:30 土0 幼児・学童	18:30～19:30 スイスイスイマー 中学生以上の方 黒帽5級以上・育成	18:00～18:45 初級エアロ 植田	16:00～17:00 avex Kids BASIC (登録会員ののみ) NAO
16:00	16:30～17:30 火2 幼児・学童		17:30～18:30 水3 幼児・学童・育成	20:15～20:45 パーソナル スイムレッスン	18:30～19:30 木2 幼児・学童	18:30～19:30 金2 幼児・学童	18:30～19:30 土2 幼児・学童	18:30～19:30 土1 幼児・学童	18:30～19:30 土0 幼児・学童	18:30～19:30 スイスイスイマー 中学生以上の方 黒帽5級以上・育成	19:00～20:00 ピラティス 荒川	16:00～17:00 avex Kids BASIC (登録会員ののみ) NAO
16:30	16:30～17:30 火2 幼児・学童		18:30～19:15 フリースタイル ダンス 岩川	20:30～21:15 キックボクササイズ 植田	17:30～18:30 木3 幼児・学童・育成	17:30～18:30 金3 幼児・学童・育成	17:30～18:30 土3 幼児・学童・育成	18:30～19:30 土1 幼児・学童	18:30～19:30 土0 幼児・学童	18:30～19:30 スイスイスイマー 中学生以上の方 黒帽5級以上・育成	19:00～20:00 ピラティス 荒川	16:00～17:00 avex Kids BASIC (登録会員ののみ) NAO
17:00	17:30～18:30 火3 幼児・学童・育成		19:30～20:15 ベルヴィス ボディメイク 岩川	20:00～21:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	18:30～19:30 木2 幼児・学童	18:30～19:30 金2 幼児・学童	18:30～19:30 土2 幼児・学童	18:30～19:30 土1 幼児・学童	18:30～19:30 土0 幼児・学童	18:30～19:30 スイスイスイマー 中学生以上の方 黒帽5級以上・育成	19:00～20:00 ピラティス 荒川	16:00～17:00 avex Kids BASIC (登録会員ののみ) NAO
17:30	17:30～18:30 火3 幼児・学童・育成		20:00～21:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	20:15～20:45 パーソナル スイムレッスン	18:30～19:30 木2 幼児・学童	18:30～19:30 金2 幼児・学童	18:30～19:30 土2 幼児・学童	18:30～19:30 土1 幼児・学童	18:30～19:30 土0 幼児・学童	18:30～19:30 スイスイスイマー 中学生以上の方 黒帽5級以上・育成	19:00～20:00 ピラティス 荒川	16:00～17:00 avex Kids BASIC (登録会員ののみ) NAO
18:00	18:30～20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15～18:15		19:30～20:15 ベルヴィス ボディメイク 岩川	20:30～21:15 キックボクササイズ 植田	18:30～19:30 木2 幼児・学童	18:30～19:30 金2 幼児・学童	18:30～19:30 土2 幼児・学童	18:30～19:30 土1 幼児・学童	18:30～19:30 土0 幼児・学童	18:30～19:30 スイスイスイマー 中学生以上の方 黒帽5級以上・育成	19:00～20:00 ピラティス 荒川	16:00～17:00 avex Kids BASIC (登録会員ののみ) NAO
18:30	18:30～20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15～18:15		20:00～21:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	20:15～20:45 パーソナル スイムレッスン	18:30～19:30 木2 幼児・学童	18:30～19:30 金2 幼児・学童	18:30～19:30 土2 幼児・学童	18:30～19:30 土1 幼児・学童	18:30～19:30 土0 幼児・学童	18:30～19:30 スイスイスイマー 中学生以上の方 黒帽5級以上・育成	19:00～20:00 ピラティス 荒川	16:00～17:00 avex Kids BASIC (登録会員ののみ) NAO
19:00	18:45～21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用		20:00～21:00 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	18:30～19:30 木2 幼児・学童	18:30～19:30 金2 幼児・学童	18:30～19:30 土2 幼児・学童	18:30～19:30 土1 幼児・学童	18:30～19:30 土0 幼児・学童	18:30～19:30 スイスイスイマー 中学生以上の方 黒帽5級以上・育成	19:00～20:00 ピラティス 荒川	16:00～17:00 avex Kids BASIC (登録会員ののみ) NAO
19:30	18:45～21:30 選手 フリー&ウォーキング 4コース使用		20:00～21:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	20:15～20:45 パーソナル スイムレッスン	18:30～19:30 木2 幼児・学童	18:30～19:30 金2 幼児・学童	18:30～19:30 土2 幼児・学童	18:30～19:30 土1 幼児・学童	18:30～19:30 土0 幼児・学童	18:30～19:30 スイスイスイマー 中学生以上の方 黒帽5級以上・育成	19:00～20:00 ピラティス 荒川	16:00～17:00 avex Kids BASIC (登録会員ののみ) NAO
20:00	20:15～20:45 パーソナル スイムレッスン		20:00～21:00 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	18:30～19:30 木2 幼児・学童	18:30～19:30 金2 幼児・学童	18:30～19:30 土2 幼児・学童	18:30～19:30 土1 幼児・学童	18:30～19:30 土0 幼児・学童	18:30～19:30 スイスイスイマー 中学生以上の方 黒帽5級以上・育成	19:00～20:00 ピラティス 荒川	16:00～17:00 avex Kids BASIC (登録会員ののみ) NAO
20:30	20:15～21:15 RITMOS (リトモス) 井上		20:00～21:00 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	18:30～19:30 木2 幼児・学童	18:30～19:30 金2 幼児・学童	18:30～19:30 土2 幼児・学童	18:30～19:30 土1 幼児・学童	18:30～19:30 土0 幼児・学童	18:30～19:30 スイスイスイマー 中学生以上の方 黒帽5級以上・育成	19:00～20:00 ピラティス 荒川	16:00～17:00 avex Kids BASIC (登録会員ののみ) NAO
21:00	20:45～21:15 パーソナル スイムレッスン 担当:島村		20:00～21:00 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	18:30～19:30 木2 幼児・学童	18:30～19:30 金2 幼児・学童	18:30～19:30 土2 幼児・学童	18:30～19:30 土1 幼児・学童	18:30～19:30 土0 幼児・学童	18:30～19:30 スイスイスイマー 中学生以上の方 黒帽5級以上・育成	19:00～20:00 ピラティス 荒川	16:00～17:00 avex Kids BASIC (登録会員ののみ) NAO
21:30	20:45～21:15 パーソナル スイムレッスン 担当:島村		20:00～21:00 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	18:30～19:30 木2 幼児・学童	18:30～19:30 金2 幼児・学童	18:30～19:30 土2 幼児・学童	18:30～19:30 土1 幼児・学童	18:30～19:30 土0 幼児・学童	18:30～19:30 スイスイスイマー 中学生以上の方 黒帽5級以上・育成	19:00～20:00 ピラティス 荒川	16:00～17:00 avex Kids BASIC (登録会員ののみ) NAO
22:00	21:00 CLOSE		22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE

休館日

1～2コースで実施予約制
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

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。