

スウィン鴻巣 タイムスケジュール 2024年 4月～

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ	メインプール	サブプール	スタジオ	メインプール	サブプール	スタジオ	メインプール	サブプール	スタジオ	メインプール	サブプール	スタジオ	メインプール	サブプール	スタジオ	メインプール	サブプール	スタジオ	メインプール	サブプール	
	9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:30 OPEN			
9:00	9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~10:30		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~11:00		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~11:00		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~10:30		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~11:00			9:00~10:00	9:00~12:10				
9:30	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 ストレッチ	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			フリー&ウォーキング			学童 土A			9:30~14:30		
10:00	10:00~10:30 初級エアロ			10:00~11:00 太極拳24式	親子ベビー		10:00~11:00 ソフトヨガ	親子ベビー		10:00~11:00 姿勢を整える ヨガ			10:00~10:45 初級エアロ	親子ベビー		10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~10:45	10:00~11:00	10:00~10:30 週替わり レッスン	
10:30	10:40~11:10 かんたん キック&パンチ	成人水泳指導	フリー&ウォーキング	10:40~11:40 東			10:40~11:40 武田			10:40~11:40 工藤	成人水泳指導	フリー&ウォーキング	10:40~11:40 丸山			10:40~11:10 武田	学童 土B		10:40~11:10 週替わり レッスン	木藤 廣見	館内掲示をご確認ください	
11:00				11:15~12:15 フラダンス	フリー&ウォーキング		11:15~12:15 アクアピクス	フリー&ウォーキング		11:15~12:00 キック&パンチ			11:15~12:00 アクアピクス	フリー&ウォーキング		11:00~12:00	学童 土C					
11:30		11:40~14:00					11:40~14:00 田口			11:40~14:00 大角地			11:40~14:00									
12:00				12:15~12:45 ミニレッスン			12:10~14:00			12:10~12:40 初級エアロ	フリー&ウォーキング		12:10~14:00									12:00~13:00 ヨガ 田村
12:30		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		12:15~12:45 ミニレッスン			12:15~12:45 ミニレッスン									フリー&ウォーキング
13:00	13:00~14:00 心を落ち着か せるヨガ			13:00~13:30 HIPHOP	フリー&ウォーキング		13:00~14:00 やさしい ジャズダンス エクササイズ	フリー&ウォーキング		13:00~13:30 ミニレッスン			13:00~13:45 鳴子ダンス	フリー&ウォーキング	13:00~13:30 ミニレッスン							
13:30	14:15~14:45 スタッフによる ミニレッスン			13:35~14:05 Mi2			13:35~14:05 Mi2			13:30~14:30 ヨガ			14:00~15:00 体ほぐし& ストレッチ	フリー&ウォーキング								13:00~13:45 アクアピクス 定員35名
14:00		14:00~17:00		14:00~17:00 HIPHOP			14:00~17:00			14:00~17:00 田村			14:00~15:00 体ほぐし& ストレッチ									14:10~19:00
14:30		14:40~15:30								14:40~15:30			14:40~15:30									14:30~15:30
15:00		幼児特別 月S			幼児特別 火S			幼児特別 水S		15:00~16:00 太極拳24式	幼児特別 木S	フリー&ウォーキング		15:00~16:00 幼児特別 金S	フリー&ウォーキング							学童 土O
15:30		15:30~16:30	フリー&ウォーキング		15:30~16:30	フリー&ウォーキング		15:30~16:30	フリー&ウォーキング	15:30~16:30 竹内	学童 木1		15:30~16:30	学童 金1	フリー&ウォーキング							学童 土1
16:00		学童 月1			学童 火1			学童 水1						16:30~17:30	学童 木2	フリー&ウォーキング						16:00~17:00 avex Dance Master 入門
16:30		16:30~17:30			16:30~17:30			16:30~17:30						16:30~17:30	学童 金2	フリー&ウォーキング						16:40~17:40 泳力検 定養成
17:00		学童 月2	17:00~18:30		学童 火2	17:00~18:30		17:00~18:30						17:00~18:30	選手 II							16:30~19:00
17:30		17:30~18:30	選手II		17:30~18:30	選手II		17:30~18:30	選手II	17:30~18:30 avex Dance Master 初級	学童 木3		17:30~18:30	学童 金3	選手II							選手
18:00		学童 月3			18:30~20:00	選手		18:30~20:00	フリー&ウォーキング					18:30~20:00	選手							
18:30		18:30~20:30	選手		18:30~20:00	選手		18:30~20:00	フリー&ウォーキング	18:45~20:15 avex Dance Master TEEN 中級 (HIPHOP)	選手		18:45~20:15 avex Dance Master TEEN 初級 (HIPHOP)	選手	フリー&ウォーキング							
19:00		19:30~20:30	フリー&ウォーキング	19:30~20:30 初級エアロ									19:00~19:20 ボールストレッチ	選手	フリー&ウォーキング							
19:30				塩原																		
20:00				20:10~21:10 成人水泳指導 泳力検定養成										20:10~21:10 成人水泳指導 泳力検定養成								
20:30				21:10~21:30 フリー&ウォーキング										21:10~21:30 フリー&ウォーキング								
21:00																						
21:30																						
22:00																						

- 施設利用時間について**
- 月水木 : 9:00~20:00
 - 火・金 : 9:00~21:30
 - 土曜日 : 9:00~19:00
 - 日曜日 : 9:30~14:30

CLOSE

最終退館時間です



お知らせ

現在サブプールにて行っているミニレッスンですが、2024年6月末をもちまして終了いたします。7月以降につきましては、パーソナルレッスンのスペース、時間として使用させていただきます。よろしくお願いたします。