

スウィン遊楽 タイムスケジュール 2015年1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 | 9:15~9:20 ラジオ体操 | | | 9:15~9:20 ラジオ体操 | | | 9:15~9:20 ラジオ体操 | | | 9:15~9:20 ラジオ体操 | | | 9:15~9:20 ラジオ体操 | | | 9:00~10:00 | | | 9:30 OPEN | | |
| 9:30 | 9:30~9:45 朝のストレッチ | | フリー&ウォーキング | 9:30~9:45 ボールリラクセス | | | 9:30~9:45 朝のストレッチ | | | 9:30~9:45 朝のストレッチ | | | 9:30~9:45 朝のストレッチ | | | 9:40~9:45 ラジオ体操 | | | 9:30~12:10 | | 9:30~12:30 |
| 10:00 | 10:00~11:00 ズンバ | | | 10:00~11:00 フラダンス | | 親子ベビー | 10:00~11:00 ソフトヨガ | | | 10:00~11:00 ヨガ | | | 10:00~10:45 スタート エアロビクス | | | 10:00~11:00 ソフトヨガ | | | 10:00~10:45 スタート エアロビクス | | 10:00~12:00 |
| 10:30 | 10:30~11:40 成人水泳指導 | | フリー&ウォーキング | 10:30~11:40 フラダンス | | 親子ベビー | 10:30~11:40 ソフトヨガ | | | 10:30~11:40 ヨガ | | | 10:30~11:40 スタート エアロビクス | | | 10:30~11:40 ソフトヨガ | | | 10:30~11:40 スタート エアロビクス | | フリー&ウォーキング |
| 11:00 | 11:15~12:15 ピラティス | | | 11:15~12:15 太極拳24式 | | フリー&ウォーキング | 11:15~12:15 エアロビクス 中級 | | | 11:15~12:15 エアロビクス 中級 | | | 11:00~12:00 エアロビクス 初級 | | | 11:15~12:00 エアロビクス 初級 | | | 11:15~11:35 JOYBEAT 輪舞エクササイズ | | 成人水泳指導 |
| 11:30 | 11:40~14:00 | | | 12:10~14:00 | | フリー&ウォーキング | 12:10~14:00 | | | 12:10~14:00 | | | 12:10~13:10 エアロビクス 中級 | | | 12:10~14:00 エアロビクス 中級 | | | 12:10~14:10 | | 自由練習 |
| 12:00 | 12:30~12:50 ボールストレッチ | | フリー&ウォーキング | 12:25~12:45 太極拳48式(入門) | | 背泳ぎ | 12:30~12:50 ボールストレッチ | | | 12:30~12:50 体幹エクササイズ | | | 12:10~13:10 エアロビクス 中級 | | | 12:10~14:00 エアロビクス 中級 | | | 12:15~13:00 ヨガ | | 12:30~17:00 |
| 12:30 | 13:00~13:20 体幹エクササイズ | | フリー&ウォーキング | 13:00~14:00 | | フリー&ウォーキング | 13:00~14:00 ヨガ | | | 13:00~13:20 ボールストレッチ | | | 13:20~14:05 ボディコンディショニング | | | 13:00~13:30 背泳ぎ | | | 13:15~14:00 | | 18:10~13:30 JOYBEAT からだシェイブ |
| 13:00 | 13:30~14:30 ソフトヨガ | | | 14:15~15:15 エアロビクス 初級 | | | 14:15~14:45 JOYBEAT パーベルクササイズ | | | 13:30~13:50 太極拳24式(入門) | | | 14:15~15:15 エアロビクス 初級 | | | 14:30~14:50 JOYBEAT 輪舞エクササイズ | | | 14:30~15:30 | | フリー&ウォーキング |
| 14:00 | 14:40~15:00 幼児特別 月S | | | 14:40~15:30 幼児特別 火S | | フリー&ウォーキング | 14:40~15:30 幼児特別 水S | | | 14:40~15:00 太極拳48式(入門) | | | 14:40~15:30 エアロビクス 初級 | | | 14:55~15:15 JOYBEAT エアロビクス入門 | | | 14:30~15:30 | | |
| 14:30 | 15:10~15:30 ストレッチ | | | 15:30~16:30 学童 火1 | | フリー&ウォーキング | 15:30~16:30 学童 水1 | | | 15:40~16:00 JOYBEAT 輪舞エクササイズ | | | 15:30~16:30 学童 金1 | | | 16:00~17:00 avex Dance Master KIDS Starter | | | 15:30~16:30 | | |
| 15:00 | 16:30~17:30 学童 月2 | | | 16:30~17:30 学童 火2 | | フリー&ウォーキング | 16:30~17:30 学童 水2 | | | 17:15~18:15 avex Dance Master KIDS BASIC | | | 16:30~17:30 学童 金2 | | | 17:15~18:45 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP) | | | 16:30~19:00 | | |
| 16:00 | 17:00~18:30 選手 II | | | 17:30~18:30 選手 II | | フリー&ウォーキング | 17:30~18:30 選手 II | | | 17:30~18:30 選手 II | | | 17:00~18:30 選手 II | | | 17:30~18:30 選手 II | | | 17:30 CLOSE | | |
| 17:00 | 17:40~18:10 JOYBEAT 腹筋 | | | 17:30~18:30 選手 II | | フリー&ウォーキング | 17:30~18:30 選手 II | | | 18:00~18:10 JOYBEAT 腹筋 | | | 17:30~18:30 選手 II | | | 18:00~18:10 JOYBEAT 腹筋 | | | 18:00~18:10 JOYBEAT 腹筋 | | |
| 17:30 | 18:30~20:30 選手 | | | 18:30~20:00 avex Dance Master TEEN NOVICE (HIPHOP) | | フリー&ウォーキング | 18:30~20:00 選手 | | | 18:30~20:00 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP) | | | 18:30~20:00 選手 | | | 19:00~19:10 JOYBEAT 腹筋 | | | 19:00~20:30 avex Dance Master TEEN Starter (JAZZ) | | |
| 18:00 | 18:30~20:10 | | | 19:00~19:20 体幹エクササイズ | | フリー&ウォーキング | 19:00~19:20 選手 | | | 19:20~19:50 JOYBEAT 輪舞エクササイズ | | | 19:00~19:10 JOYBEAT 腹筋 | | | 19:20~19:50 JOYBEAT 輪舞エクササイズ | | | 19:10~21:30 | | |
| 18:30 | 19:00~19:20 JOYBEAT からだシェイブ | | | 20:00~21:10 | | フリー&ウォーキング | 20:00~21:10 | | | 20:00~21:00 ステップ初級 & エアロビクス 初級 | | | 20:00~21:00 成人水泳指導 | | | 20:00~21:10 | | | 20:15~21:00 | | |
| 19:00 | 19:40~20:10 JOYBEAT パーベルクササイズ | | | 20:15~21:15 成人水泳指導 | | フリー&ウォーキング | 20:15~21:15 | | | 20:15~21:15 ヨガ | | | 20:15~21:15 成人水泳指導 | | | 20:15~21:15 | | | 20:15~21:00 | | |
| 19:30 | 20:20~21:05 エアロビクス 初級 | | フリー&ウォーキング | 20:15~21:15 エアロビクス 初級 | | フリー&ウォーキング | 20:15~21:15 | | | 20:30~21:30 エアロビクス 初級 | | | 20:30~21:30 エアロビクス 初級 | | | 20:30~21:30 エアロビクス 初級 | | | 20:30~21:30 | | |
| 20:00 | 20:30~21:30 | | | 21:10~21:30 | | フリー&ウォーキング | 21:10~21:30 | | | 20:35~20:55 水中ウォーキング | | | 21:00~21:15 リラクゼーション | | | 21:10~21:30 | | | 21:10~21:30 | | |
| 20:30 | 21:00~21:30 | | | 21:10~21:30 | | フリー&ウォーキング | 21:10~21:30 | | | 21:00~21:15 リラクゼーション | | | 21:10~21:30 | | | 21:10~21:30 | | | 21:10~21:30 | | |
| 21:00 | 21:00~21:30 | | | 21:10~21:30 | | フリー&ウォーキング | 21:10~21:30 | | | 21:00~21:15 リラクゼーション | | | 21:10~21:30 | | | 21:10~21:30 | | | 21:10~21:30 | | |
| 21:30 | 21:00~21:30 | | | 21:10~21:30 | | フリー&ウォーキング | 21:10~21:30 | | | 21:00~21:15 リラクゼーション | | | 21:10~21:30 | | | 21:10~21:30 | | | 21:10~21:30 | | |
| 22:00 | 22:00 CLOSE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

青枠は変更箇所です。

- 施設利用時間について**
- 月～金 : 9:00～21:30
 - 土 曜 : 9:30～21:30
 - 日 曜 : 9:30～17:00

