

スウィン鴻巣 タイムスケジュール 2015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						9:30 OPEN		
9:00	9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~10:30 フリー&ウォーキング		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~11:00 フリー&ウォーキング		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~11:00 フリー&ウォーキング		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~10:30 フリー&ウォーキング		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~11:00 フリー&ウォーキング		9:30 OPEN	9:00~10:00 学童 土A	9:30 OPEN	9:30 OPEN		
9:30	9:30~9:45 朝のストレッチ			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			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	10:30~11:40	10:30~11:40	10:00~11:00 フラダンス		10:00~10:45 親子ベビー	10:00~11:00 ソフトヨガ		10:00~10:45 親子ベビー	10:00~11:00 ヨガ	10:30~11:40	10:30~11:40	10:00~10:45 スタート エアロビクス		10:00~10:45 親子ベビー	10:00~11:00 ソフトヨガ	10:00~11:00 学童 土B	フリー&ウォーキング	10:00~10:45 スタート エアロビクス	10:00~12:00 自由練習	フリー&ウォーキング
10:30																					
11:00		成人水泳指導	フリー&ウォーキング								成人水泳指導	フリー&ウォーキング									
11:30	11:15~12:15 ピラティス	11:40~14:00		11:15~12:15 太極拳24式	11:15~12:00 アクアビクス	フリー&ウォーキング	11:15~12:15 エアロビクス 中級		11:15~12:00 アクアビクス	フリー&ウォーキング	11:15~12:15 エアロビクス 初中級		11:15~12:15 エアロビクス 初中級	11:40~14:00						11:00~12:10 成人水泳指導 泳力検定養成	11:00~12:10 エアロビクス 初中級
12:00																					
12:30	12:30~12:50 ポールストレッチ	フリー&ウォーキング	12:15~12:45 水慣れ	12:25~12:45 太極拳48式(入門)		12:15~12:45 背泳ぎ	12:30~12:50 ポールストレッチ		12:30~12:50 ウォーキング	フリー&ウォーキング	12:30~12:50 体幹エクササイズ		12:30~12:50 体幹エクササイズ								12:15~13:00 親子ベビー
13:00	13:00~13:20 コンディショニング		13:00~13:30 ショートアクア	13:00~14:00 ヒップホップ	フリー&ウォーキング	13:00~13:30 ウォーキング	13:00~14:00 ヨガ		13:00~13:30 クロール	フリー&ウォーキング	13:00~13:20 ストレッチ		13:00~13:20 ストレッチ								13:10~13:30 JOYBEAT からだシェイプ
13:30	13:30~14:30 ソフトヨガ										13:30~13:50 太極拳24式(入門)		13:30~13:50 太極拳24式(入門)								
14:00							14:15~14:45 JOYBEAT バーベルエクササイズ				13:55~14:35 太極拳24式		14:00~17:00								
14:30	14:40~15:00 ボールエクササイズ	14:40~15:30 幼児特別 月S		14:15~15:15 エアロビクス 初級	14:40~15:30 幼児特別 火S				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 幼児特別 木S		14:40~15:30 幼児特別 金S						14:30~14:50 JOYBEAT 肩ヒカワタのトレーニング
15:00	15:10~15:30 ストレッチ																				
15:30	2Fジムエリア で行うレッスン です	学童 月1	フリー&ウォーキング	15:30~15:50 体幹エクササイズ	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	フリー&ウォーキング	15:40~16:00 JOYBEAT かんたんエクササイズ		15:30~16:30 学童 木1	フリー&ウォーキング	15:30~16:30 学童 金1						14:55~15:15 JOYBEAT エアロビクス入門
16:00																					
16:30	17:40~17:55 下半身&二の腕 18:00~18:10 お腹シェイプ	学童 月2			16:30~17:30 学童 火2				16:30~17:30 学童 水2				16:30~17:30 学童 木2		16:30~17:30 学童 金2						16:00~17:00 avex Dance Master KIDS Starter
17:00			17:00~18:30			17:00~18:30															
17:30	17:30~18:30 空手教室	学童 月3	選手II	17:30~17:50 JOYBEAT からだシェイプ	17:30~18:30 学童 火3	選手II			17:15~18:15 avex Dance Master KIDS BASIC	17:30~18:30 学童 水3	選手II		17:15~18:15 avex Dance Master KIDS BASIC	17:30~18:30 学童 木3	選手II						16:00~17:00 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)
18:00																					
18:30		18:30~20:30	18:30~20:10																		
19:00	19:00~19:20 JOYBEAT 格闘エクササイズ	選手	フリー&ウォーキング	19:00~19:20 体幹エクササイズ	選手	フリー&ウォーキング			17:30~18:30 avex Dance Master TEEN NOVICE (HIPHOP)	選手	フリー&ウォーキング		17:30~18:30 avex Dance Master TEEN NOVICE (HIPHOP)	選手	フリー&ウォーキング						
19:30	19:40~20:10 JOYBEAT バーベルエクササイズ			19:30~20:00 スタートエアロ																	
20:00																					
20:30	20:20~21:05 エアロビクス 初級	フリー&ウォーキング	20:15~21:00 アクアビクス	20:15~21:15 成人水泳指導 泳力検定養成	20:00~21:10 成人水泳指導 泳力検定養成				20:15~21:15 ヨガ	20:30~21:30 フリー&ウォーキング	20:15~21:00 アクアビクス		20:15~21:15 エアロビクス 上級	20:30~21:30 フリー&ウォーキング	20:00~21:10 成人水泳指導 泳力検定養成	20:00~21:00 ステップ初級 & エアロビクス 初級	20:00~21:10 成人水泳指導 泳力検定養成	20:15~21:00 アクアビクス			
21:00																					
21:30																					
22:00	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			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

