

スウィン鴻巣 タイムスケジュール 2017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 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		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~10:00 学童 土A	9:00~12:10	9:30~12:30		
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			10:00~10:45 スタート エアロビクス			10:00~10:45 スタート エアロビクス	10:00~12:00 プール開放 指定時間	
10:00	10:00~11:00 ズンパ			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		10:00~10:45 スタート エアロビクス	10:00~10:45 スタート エアロビクス	10:00~11:00 ソフトヨガ		10:00~11:00 ソフトヨガ		10:00~11:00 ソフトヨガ	10:00~11:00 学童 土B		
10:30		10:30~11:40 成人水泳指導								10:30~11:40 成人水泳指導									10:30~11:50 エアロビクス 初中級		
11:00	11:15~12:15 ピラティス			11:15~12:15 太極拳24式	11:15~12:00 アクアビクス		11:15~12:15 エアロビクス 中級	11:15~12:00 アクアビクス		11:15~12:15 エアロビクス 初中級	11:40~14:00	11:15~12:00 エアロビクス 初中級	11:15~12:00 エアロビクス 初中級	11:15~12:00 アクアビクス		11:15~12:00 アクアビクス		11:15~12:00 アクアビクス	11:00~12:00 学童 土C		
11:30																			11:50~12:50 エアロビクス 中級		
12:00																			12:00~13:00 ヨガ		
12:30	12:30~12:50 ポールストレッチ	12:15~12:45 水慣れ		12:25~12:45 太極拳48式(入門)	12:10~14:00	12:15~12:45 背泳ぎ	12:30~12:50 ポールストレッチ	12:10~14:00 ウォーキング		12:30~12:50 体幹エクササイズ	12:15~12:45 水慣れ		12:10~13:10 バレエ エクササイズ	12:10~14:00 クロール	12:15~12:45 クロール			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 フリー&ウォーキング		13:00~13:30 ウォーキング	13:00~14:00 フリー&ウォーキング	13:00~13:30 クロール		13:00~13:20 ポールストレッチ	13:00~13:30 ショートアクア		13:20~14:05 ボディ コンディショニング	13:00~13:30 バック泳ぎ	13:00~13:30 バック泳ぎ			13:15~14:15 フリー&ウォーキング	13:15~14:00 アクアビクス		
13:30	13:30~14:30 ソフトヨガ																		13:10~13:30 JOYBEAT からだシェイブ		
14:00																					
14:30	14:40~15:00 ポールエクササイズ	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		14:15~14:45 JOYBEAT パールエクササイズ	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		14:15~15:15 エアロビクス 初級	14:40~15:30 幼児特別 金S		14:30~14:50 JOYBEAT 肩こり対策のトレーニング	14:30~15:30 学童 土O		14:10~19:10 フリー&ウォーキング		
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	15:30~16:30 学童 月1		15:30~15:50 体幹エクササイズ	15:30~16:30 学童 火1			15:30~16:30 学童 水1		15:40~16:00 JOYBEAT かんたんエクササイズ	15:30~16:30 学童 木1		2Fジムエリア で行うレッスン です	15:30~16:30 学童 金1		2Fジムエリア で行うレッスン です	15:30~16:30 学童 土1		15:30~16:30 フリー&ウォーキング		
16:00																					
16:30	17:40~18:10 お腹シェイブ	16:30~17:30 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		17:40~18:10 お腹シェイブ	16:30~17:30 学童 金2		17:15~18:45 avex Dance Master KIDS Starter	16:30~17:40 泳力 検定 養成	16:30~19:00 フリー&ウォーキング			
17:00																					
17:30	17:30~18:30 空手教室	17:30~18:30 選手II		17:30~18:00 JOYBEAT からだシェイブ	17:30~18:30 選手II		17:30~18:30 avex Dance Master KIDS BASIC	17:30~18:30 選手II		17:30~18:30 avex Dance Master KIDS BASIC	17:30~18:30 選手II		17:30~18:30 空手教室	17:30~18:30 選手II		17:15~18:45 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)	17:15~18:45 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)				
18:00																					
18:30																					
19:00	19:00~19:10 JOYBEAT 腹筋	18:30~20:30 選手		19:00~19:10 お腹シェイブ	18:30~20:00 選手		18:45~20:15 avex Dance Master TEEN NOVICE (HIPHOP)	18:30~20:30 選手		18:45~20:15 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)	18:30~20:30 選手		19:00~19:10 JOYBEAT 腹筋	18:30~20:00 選手		19:20~19:50 JOYBEAT からだシェイブ	19:00~20:30 フリー&ウォーキング	19:15~20:00 アクアビクス			
19:30	19:20~20:00 JOYBEAT からだシェイブ			19:15~20:00 エアロビクス スタート	20:00~21:10 成人水泳指導 泳力検定養成		20:00~21:20 ウォームアップヨガ	20:00~21:30 アクアビクス		20:00~20:20 シェイブEX	20:15~21:15 フリー&ウォーキング		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							
20:00	20:10~20:40 JOYBEAT パールエクササイズ	20:30~21:30 フリー&ウォーキング		20:15~21:00 成人水泳指導 泳力検定養成			20:30~21:30 フリー&ウォーキング						20:10~21:30 フリー&ウォーキング								
20:30																					
21:00																					
21:30																					
22:00	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			21:00 CLOSE			17:30 CLOSE		

施設利用時間について

- 月～金 : 9:00～21:30
- 土曜日 : 9:00～20:30
- 日曜日 : 9:30～17:00

30分後最終退館時間です。

