

# スウィン遊楽 タイムスケジュール 2017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		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~10:00	9:00~12:10	9:30~12:30		
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	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		9:30~9:45 ボールリラクセス	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		9:30~9:45 ボールリラクセス	学童 土A				
10:00	10:00~11:00 ズンバ			10:00~11:00 フラダンス			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	学童 土B		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	10:30~11:40							10:30~11:40 成人水泳指導	10:30~11:40										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			11:15~12:15 エアロビクス 中級			11:15~12:15 エアロビクス 初級			11:00~12:00 エアロビクス 初中級			11:00~12:00 JOYBEAT コンバット	学童 土C		10:50~11:50 エアロビクス 初中級		
11:30		11:40~14:00														11:50~12:50					
12:00																12:00~13:10 成人水泳指導			12:00~13:00 ヨガ		
12:30	12:30~12:50 ボールストレッチ	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)	12:10~14:00	12:15~12:45 背泳ぎ	12:30~12:50 ボールストレッチ	12:10~14:00 ウォーキング	12:15~12:45 ウオーキング	12:30~12:50 体幹エクササイズ	12:15~12:45 水慣れ	12:10~14:00 ヨガ	12:10~13:10	12:10~14:00 ヨガ	12:15~12:45 クロール						
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 ウオーキング	13:00~14:00 ウオーキング	13:00~14:00 ヨガ	13:00~13:30 ウオーキング	13:00~13:30 クロール	13:00~13:20 ボールストレッチ	13:00~13:30 ショートアクア	13:00~13:30 ウオーキング	13:20~14:05 骨盤調整 ボディメイク	13:00~13:30 ウオーキング	13:00~13:30 背泳ぎ						
13:30	13:30~14:30 ソフトヨガ															13:15~14:15 エアロビクス 初級			13:15~14:00 アクアビクス		
14:00			14:00~17:00	14:15~15:15 エアロビクス 初級			14:15~14:45 JOYBEAT バーベルエクササイズ			14:40~15:00 太極拳48式(入門)	14:00~17:00		14:15~15:15 エアロビクス 初級								
14:30	14:40~15:00 ボールエクササイズ	14:40~15:30														14:30~14:50 JOYBEAT ■と体のトレーニング					
15:00	15:10~15:30 ストレッチ	幼児特別 月S		15:30~15:50 体幹エクササイズ	幼児特別 火S											14:55~15:15 JOYBEAT エアロビクス入門					
15:30		15:30~16:30 学童 月1	フリー&ウォーキング		15:30~16:30 学童 火1	フリー&ウォーキング															
16:00		16:30~17:30 学童 月2			16:30~17:30 学童 火2																
16:30			17:00~18:30																		
17:00																					
17:30	17:30~18:30 空手教室	17:30~18:30 学童 月3	選手II	17:30~18:00 JOYBEAT からだシェイプ	17:30~18:30 学童 火3	選手II	17:30~18:30 avex Dance Master KIDS BASIC	17:30~18:30 学童 水3	選手II	17:30~18:30 avex Dance Master KIDS Starter	17:30~18:30 学童 木3	選手II	17:30~18:30 空手教室	17:30~18:30 学童 金3	選手II	17:15~18:45 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)					
18:00																					
18:30		18:30~20:30	18:30~20:10		18:30~20:00	18:30~21:10															
19:00	19:00~19:10 JOYBEAT 腹筋			19:00~19:10 お腹シェイプ	選手		18:45~20:15 avex Dance Master TEEN NOVICE (HIPHOP)	選手		18:45~20:15 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)	選手		19:00~19:10 JOYBEAT 腹筋								
19:30	19:20~20:00 JOYBEAT からだシェイプ			19:15~20:00 エアロビクス スタート			20:00~20:20 ウオーミングアップ ヨガ			20:00~20:20 シェイプEX			19:20~19:50 JOYBEAT 格闘エクササイズ								
20:00																					
20:30		20:30~21:30	20:15~21:00	20:15~21:00 成人水泳指導 泳力検定養成																	
21:00		フリー&ウォーキング																			
21:30																					
22:00	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			21:00 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 : 9:00～20:30
- 日曜 : 9:30～17:00