## スウィン鴻巣 タイムスケジュール 2018年 6月~

												20107 073									
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		- メインプール		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 OPE			00 OPE		9:	00 OPE		9	00 OPE		9	:00 OPEN	_				
9:00	9:15~9:20	9:00~10:30	9:15~9:20	9:00~11:00		9:15~9:20	9:00~11:00		9:15~9:20 ラジオ休操	9:00~10:30	)	9:15~9:20	9:00~11:00		9:15~9:20	9:00~10:00	9:00~12:10	9:	30 OPEN		
9:30	ラジオ体操 9:30~9:45 朝のストレッチ	フリー&	ラジオ体持 9:30~9:4! ポールリラック	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		ラジオ体操 9:30~9:45 朝のストレッチ			ラジオ体操 9:30~9:45 ポールリラックス	フリー&		ラジオ体操 9:30~9:45 朝のストレッチ			ラジオ体操 9:30~9:45 ポールリラックス	学童 - 土 A				9:30~12:30	
	10:00~11:00	ウォーキン グ	10:00~11:0		10:00~10:45	10:00~11:00	フリー& ウォーキン	10:00~10:45	10:00~11:00	ウォーキン グ		10:00~10:45	フリー& ウォーキン	10:00~10:45	10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~10:45	10:00~12:00		
10:00		10.00 11.10 10.00 11	フラダンス	グ	親子ベビー	ソフトヨガ	グ	親子ベビー	ヨガ	10.00 11.40	10.00 11.10	スタート	グ	親子ベビー	ソフトヨガ	学童		スタート			
10:30		10:30~11:40 10:30~11								10:30~11:40	10:30~11:40	エアロビクス	+			±в	フリー& ウォーキン グ	エアロビクス 10:50~11:50		フリー& ウォーキン グ	
11:00	11:15~12:15	<mark>成人水泳指導</mark> フリー・ ウォーキ グ	** -ン 11:15~12:1	5 11:15~12:00	11:00~12:10	11:15~12:15	11:15~12:00	11:00~12:10	11:15~12:15	成人水泳指導	フリー& ウォーキン グ	11:00~12:00	11:15~12:00	11:00~12:10	11:15~11:35	11:00~12:00	グ	エアロビクス	プール開放 指定時間	Í	
11:30		11:40~14:00	太極拳24式		フリー&		アクアビクス	フリー& ウォーキン	エアロビクス	11:40~14:00	, i	エアロビクス 初中級	アクアビクス	フリー&	体幹 エクササイズ	学童		初中級			
		11.40~14.00	次位于2120		゚゙゚゙゙゙゙゙゙゙゙゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙	27717		_ ´ ´ ´ ´ ´ ´	初級	11.40~14.00	<u>'</u>			ウォーキン グ	11:50~12:50	±C		12:00~13:00			
12:00	10.00 10.50	12:15~12	12:25~12:	12:10~14:00	12.15~12.45	10.00 10.50	12:10~14:00	12.15~12.45	10.00 10.50		12:15~12:45	12:10~13:10	12:10~14:00	12.15~12.45	エアロビクス 中 級	13:10	12:15~13:00	ョガ			
12:30	12:30~12:50 ポールストレッチ	フリー& <mark>水慣れ</mark> ウォーキン	太極拳48式(入門	9)	背泳ぎ	12:30~12:50 ポールストレッチ		<mark>ウォーキング</mark>	12:30~12:50 体幹エクササイズ	フリー& ウォーキン	水慣れ	ソフト ピラティス		クロール	十	成人 14:10	親子ベビー	- 77	12:30~17:00		
13:00	13:00~13:20 コンディショニング	13:00~13		フリー& ウォーキン グ	13:00~13:30	13:00~14:00	フリー& ウォーキン	13:00~13:30	13:00~13:20 ポールストレッチ	グ	13:00~13:30		フリー& ウォーキン	13:00~13:30	10 15 11 15	指導		13:15~13:35			
10.00	13:30~14:30	ショートア	ヒップホッ	7	ウォーキング	ヨガ	グ	クロール	13:30~13:50		ショートアクア	13:20~14:05 からだ	グ	背泳ぎ	13:15~14:15 エアロビクス	フリー& ウォーキン	13:15~14:00 アクアビクス	13:15~13:35 体幹 エクササイズ			
13:30	ソフトヨガ	14100 47			11.00 17.00			11.00 17.00	13:55~14:35		11.00 17.00	コンディショニング		44.00 47.00	初級	グ	797192	,,,,,,,			
14:00		14:00~17	14:15~15:1	15	14:00~17:00	14:15~14:35 ボールエクササイズ		14:00~17:00	太極拳24式		14:00~17:00	14:15~15:15	1	14:00~17:00			14:10~19:00		フリー&		
14:30	14:40~15:00 ボールエクササイズ	14:40~15:30	エアロビク	7 14:40~15:30		水 ルエフラライス	14:40~15:30		14:40~15:00	14:40~15:30		エアロビクス	14:40~15:30		14:30~14:50 ポールストレッチ				ウォーキン グ		
15:00	15:10~15:30	幼児特別	初級	幼児特別			幼児特別		太極学40式(人門)	幼児特別		初級	幼児特別			学童 土 O					
	ストレッチ	月S 15:30~16:30		火S 15:30~16:30	0		水S 15:30~16:30			木S 15:30~16:30			金S 15:30~16:30			15:30~16:30					
15:30		フリー 学童 ウォーキ グ		学童	フリー& ウォーキン グ		学童	フリー& ウォーキン グ		学童	フリー& ウォーキン		学童	フリー& ウォーキン		学童					
16:00		月1 ク		火1	2	16:20~17:20	水 1	2	16:20~17:20	木 1	グ		金 1	グ	16:00~17:00 avex Dance	±1	フリー&				
16:30		16:30~17:30		16:30~17:30	D	16.20~17.20 HIPHOPキッズ	16:30~17:30		16.20~17.20 HIPHOPキッズ	16:30~17:30			16:30~17:30		Master	16:30 16:30	ウォーキン グ				
17:00		学童 月2 17:00~18	: 30	学童 火 2	17:00~18:30	入門クラス	学童 水 2	17:00~18:30	入門クラス	学童 木 2	17:00~18:30		学童 金 2	17:00~18:30	KIDS Starter	17:40 泳力					
17:00	17:30~18:30	17:2010:20		17:30~18:30		17:30~18:30	17:30~18:30		17:30~18:30	17:30~18:30		17:30~18:30			17:15~18:45 avex Dance	検定 養成		47	00 01 00	_	
17:30	17.3010.30	□		学童	選手Ⅱ	avex Dance	学童	選手Ⅱ	avex Dance	学童	選手Ⅱ	17.3010.30	学童	選手Ⅱ	Master	188 T		-1/3	30 CLOS	E	
18:00	空手教室	月3		火3		Master KIDS BASIC	水3		Master KIDS Starter	木3		空手教室	金3		TEEN BASIC	選手					
18:30		18:30~20:30 18:30~20			18:30~21:10		18:30~20:30	18:30~20:10		18:30~20:30	18:30~20:30		18:30~20:00	18:30~21:10	(HIPHOP)			施設利	用時間につ	いて	
			18:40~19:0 ポールストレッ			18:45~20:15 avex Dance			18:45~20:15 avex Dance				選手			19:00~20:30	19:15~20:00	●月~金	: 9:00~	21:30	
19:00	19:15~20:00	<b>選手</b> フリー・ ウォーキ	&	)O	フリー&	Master	選手	フリー& ウォーキン	Master	選手	フリー&	19:15~20:00	地子	フリー&					: 9:00~ : 9:30~		
19:30		ウォーキ	エアロビク	Z	ウォーキング	TEEN NOVICE	2Fジムエリア	ウォーキン グ	TEEN BASIC	2Fジムエリア	ウォーキン グ			ウォーキング		フリー& ウォーキン	アクアビクス	<b>♥</b> H *Æ H	CLOSE	. 7 . 00	
20:00	ボクササイズ	20:15~21	スタート	20:00~21:10		(HIPHOP) 20:00~20:20	で行うレッス ンです	20:15: 21:00	(HIPHOP) 20:00~20:20	で行うレッス ンです		エアロビクス	20:00~21:10			ウォーキング		最終過	は館時間です	ŧ.	
20:30		20:30~21:30 アクアビ	エアロビク	スポート 大水		ウォームアップヨガ 20:30~21:15	20:30~21:30	20.15~21.00 アクアビクス	シェイプEX 20:30~21:15	20:30~21:30	)	20:15~21:15	成人水泳指導								
20.30		フリー&	初中級	<b>泳力検定養</b> 原	*		フリー&		エアロビクス	フリー&			泳力検定養成		21	:00 CL08	E		Cwi.	m.	
21:00		ウォーキング		21:10~21:30 フリー&ウォーキング		ヨガ	ウォーキン グ		中上級	ウォーキン グ			21:10~21:30 フリー&ウォーキング								
21:30										1											
22:00	22:	00 CLOSE	22	2:00 CL0	SE	22:	00 CL0	SE	22	00 CL0	SE	22	00 CL0	SE				1	変更箇所	1	