

スウィン鴻巣 タイムスケジュール 2018年 6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	朝のストレッチ	フリー&ウォーキング		朝のストレッチ	フリー&ウォーキング		朝のストレッチ	フリー&ウォーキング		朝のストレッチ	フリー&ウォーキング		朝のストレッチ	フリー&ウォーキング		朝のストレッチ	学童 土A				9:30~12:30	
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	10:00~11:00 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	フリー&ウォーキング		10:30~11:40 フラダンス			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 学童 土C		10:30~11:40 スタート エアロビクス	10:00~12:00	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 ピラティス			11:15~12:15 エアロビクス 初級			11:00~12:00 エアロビクス 初級			11:15~11:35 体幹 エクササイズ	11:00~12:00 学童 土C		11:15~11:35 体幹 エクササイズ	10:50~11:50 エアロビクス 初級	10:00~12:00	
11:30	11:40~14:00 フリー&ウォーキング			11:40~14:00 フリー&ウォーキング			11:40~14:00 フリー&ウォーキング			11:40~14:00 フリー&ウォーキング			11:40~14:00 フリー&ウォーキング			11:50~12:50 エアロビクス 中級	11:50~12:50 学童 土C		11:50~12:50 エアロビクス 中級	12:00~13:00 ヨガ	12:30~17:00	
12:00	12:30~12:50 ボールストレッチ	12:15~12:45 水慣れ		12:25~12:45 太極拳48式(入門)			12:30~12:50 ボールストレッチ			12:30~12:50 ボールストレッチ			12:30~12:50 ボールストレッチ			12:10~14:00 エアロビクス 中級	12:00 成人水泳指導		12:10~14:00 エアロビクス 中級	12:15~13:00 親子ベビー		
12:30	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			13:00~14:00 ヨガ			13:00~13:20 ボールストレッチ			13:00~13:20 ボールストレッチ			13:15~14:15 フリー&ウォーキング	13:15~14:00 学童 土O		13:15~14:15 フリー&ウォーキング	13:15~13:35 体幹 エクササイズ		
13:00	13:30~14:30 ソフトヨガ			13:30~14:30 ヒップホップ			13:30~14:30 ヨガ			13:30~13:50 太極拳24式(入門)			13:30~13:50 太極拳24式(入門)			13:55~14:35 太極拳24式	13:15~14:00 学童 土O		13:55~14:35 太極拳24式	13:15~13:35 体幹 エクササイズ		
14:00	14:40~15:00 ボールエクササイズ	14:00~17:00		14:15~15:15 エアロビクス 初級			14:00~17:00			14:15~14:35 ボールエクササイズ			14:15~15:15 エアロビクス 初級			14:15~15:15 エアロビクス 初級	14:10~19:00		14:15~15:15 エアロビクス 初級	14:10~19:00	フリー&ウォーキング	
14:30	15:10~15:30 ストレッチ			14:40~15:30 幼児特別 水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 水S			14:40~15:30 幼児特別 水S	14:30~15:30 学童 土O		14:40~15:30 幼児特別 水S	14:30~15:30 学童 土O		
15:00	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		15:30~16:30 学童 水1	フリー&ウォーキング		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	フリー&ウォーキング		15:30~16:30 学童 土1	15:30~16:30 学童 土1		15:30~16:30 学童 土1	15:30~16:30 学童 土1		
16:00	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			16:30~17:30 学童 金2			16:30~17:00 avex Dance Master KIDS Starter	16:30~17:40 avex Dance Master KIDS Starter		16:30~17:40 avex Dance Master KIDS Starter	16:30~19:00 avex Dance Master KIDS Starter		
16:30	17:30~18:30 選手II			17:30~18:30 選手II			17:30~18:30 選手II			17:30~18:30 選手II			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)		17:15~18:45 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)	17:15~18:45 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)		
17:00	17:30~18:30 空手教室			17:30~18:30 空手教室			17:30~18:30 空手教室			17:30~18:30 空手教室			17:30~18:30 空手教室			17:15~18:45 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)	17:15~18:45 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)		17:15~18:45 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)	17:15~18:45 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)		
17:30	18:30~20:30 選手	フリー&ウォーキング		18:30~20:30 選手	フリー&ウォーキング		18:30~20:30 選手	フリー&ウォーキング		18:30~20:30 選手	フリー&ウォーキング		18:30~20:30 選手	フリー&ウォーキング		19:00~20:30 フリー&ウォーキング	19:00~20:30 フリー&ウォーキング		19:00~20:30 フリー&ウォーキング	19:00~20:30 フリー&ウォーキング		
18:00	19:15~20:00 キック ボクササイズ			19:15~20:00 エアロビクス スタート			19:15~20:00 エアロビクス スタート			19:15~20:00 エアロビクス スタート			19:15~20:00 エアロビクス スタート			19:15~20:00 エアロビクス スタート	19:15~20:00 エアロビクス スタート		19:15~20:00 エアロビクス スタート	19:15~20:00 エアロビクス スタート		
18:30	20:30~21:30 フリー&ウォーキング			20:30~21:30 フリー&ウォーキング			20:30~21:30 フリー&ウォーキング			20:30~21:30 フリー&ウォーキング			20:30~21:30 フリー&ウォーキング			20:30~21:30 フリー&ウォーキング	20:30~21:30 フリー&ウォーキング		20:30~21:30 フリー&ウォーキング	20:30~21:30 フリー&ウォーキング		
19:00	20:00~20:20 ウォームアップヨガ			20:00~20:20 ウォームアップヨガ			20:00~20:20 ウォームアップヨガ			20:00~20:20 ウォームアップヨガ			20:00~20:20 ウォームアップヨガ			20:00~20:20 ウォームアップヨガ	20:00~20:20 ウォームアップヨガ		20:00~20:20 ウォームアップヨガ	20:00~20:20 ウォームアップヨガ		
19:30	20:15~21:00 エアロビクス 初級			20:15~21:00 エアロビクス 初級			20:15~21:00 エアロビクス 初級			20:15~21:00 エアロビクス 初級			20:15~21:00 エアロビクス 初級			20:15~21:00 エアロビクス 初級	20:15~21:00 エアロビクス 初級		20:15~21:00 エアロビクス 初級	20:15~21:00 エアロビクス 初級		
20:00	21:10~21:30 フリー&ウォーキング			21:10~21:30 フリー&ウォーキング			21:10~21:30 フリー&ウォーキング			21:10~21:30 フリー&ウォーキング			21:10~21:30 フリー&ウォーキング			21:10~21:30 フリー&ウォーキング	21:10~21:30 フリー&ウォーキング		21:10~21:30 フリー&ウォーキング	21:10~21:30 フリー&ウォーキング		
21:00	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		
21:30	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		
22:00	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	22:00 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

CLOSE
 最終退館時間です。



変更箇所