

スウィン越谷タイムスケジュール

平成27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
9:30		9:30~10:45	9:30~12:00		9:30~10:45			9:30~10:45			9:30~10:45	9:30~12:00		9:30~10:45			9:00~10:00 学童 土A	9:30~11:15		9:30~10:00 フリー&ウォーキング	
10:00	10:00~11:00 フラダンス	フリー&ウォーキング	フリー&ウォーキング	10:00~11:00 かんたんエアロ60	フリー&ウォーキング	10:00~10:45 親子ベビー	10:00~11:00 マットサイエンス	フリー&ウォーキング	10:00~10:45 親子ベビー	10:00~11:00 48式太極拳	フリー&ウォーキング	フリー&ウォーキング	10:00~10:45 はじめてエアロ45	フリー&ウォーキング	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	10:00~12:00		
11:00		11:00~11:45 アクアピクス	フリー&ウォーキング		11:00~12:10 成人水泳指導	10:45~12:15		11:00~12:10 成人水泳指導	10:45~12:15		11:00~11:45 アクアピクス	フリー&ウォーキング	11:00~12:00 ピラティス	11:00~12:10 成人水泳指導	10:45~12:15			11:00~11:45 はじめてエアロ45	自由遊泳	11:00~11:45 かんたんエアロ45	11:00~11:45 アクアピクス
11:30	11:15~12:15 かんたんエアロ60			11:15~12:15 チャレンジエアロ			11:15~12:15 脂肪燃焼エアロ60		11:15~12:15 フリー&ウォーキング		11:15~12:15 ソフトヨガ							11:15~12:00 かんたんエアロ45	11:15~14:00	11:15~12:00 親子ベビー	
12:00		12:00~14:00			12:10~14:00			12:10~13:30			12:00~14:00			12:10~14:00						12:00~13:00 かんたんエアロ60	12:00~17:00
12:30	12:30~12:50 ストレッチ	フリー&ウォーキング	12:30~13:00 ウォーキング	12:30~12:50 ポールストレッチ	フリー&ウォーキング	12:30~13:00 健康体操	12:30~12:50 ポールでピラティス	フリー&ウォーキング	12:30~13:00 水なれ	12:30~12:50 コアコンディショニング	12:30~13:00 ウォーキング	12:30~12:50 ポールストレッチ	フリー&ウォーキング	12:30~13:00 水なれ	12:30~13:00 水なれ	12:15~13:15 気軽にラテン		12:15~13:15 気軽にラテン	フリー&ウォーキング	12:20~12:50 ストレッチ	
13:00	13:00~13:20 おなかシェイプ	フリー&ウォーキング		13:00~13:20 筋トレシェイプ	フリー&ウォーキング		13:00~13:20 外反拇指EX	フリー&ウォーキング		13:00~14:00 かんたんエアロ60	フリー&ウォーキング		13:00~13:20 竹踏みEX	フリー&ウォーキング				13:00~13:45 アクアピクス			
13:30	13:30~14:30 ソフトヨガ			13:30~14:30			13:30~14:30		13:30~17:00			13:30~14:30				13:30~14:30		13:30~13:50 ストレッチ			
14:00		14:00~15:10 成人水泳指導	14:00~17:00	24式太極拳		14:00~17:00	はじめてエアロ60		13:45~14:45 あすなろ幼稚園		14:00~17:00	かんたんエアロ60		14:00~17:00	かんたんエアロ60	14:00~17:00		14:00~14:20 ボールEX		14:00~19:50	
14:30					14:40~15:30 幼児特別						14:15~15:15 フラダンス	14:40~15:30 幼児特別			14:45~15:45 パワーヨガ		14:30~15:30 学童 土0			フリー&ウォーキング	
15:00																					
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		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 キッズピクス	15:30~16:30 学童 土1				
16:00																					
16:30		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								
17:00																					
17:30		17:30~18:30 学童 月3	17:30~18:30 選手		17:30~18:30 学童 火3	17:30~18:30 選手		17:30~18:30 学童 水3	17:30~18:30 選手		17:30~18:30 学童 木3	17:30~18:30 選手	17:30~18:30 学童 金3	17:30~18:30 選手							
18:00																					
18:30	18:30~18:50 スポーツレク	18:30~20:00 選手	18:30~21:30		18:30~20:30 選手	18:30~20:30		18:30~20:30 選手	18:30~19:50		18:30~20:00 選手	18:30~21:30	18:30~20:30 選手	18:30~19:50	18:30~19:50 ボールストレッチ	18:20~19:30 成人水泳指導					
19:00	19:00~20:00 ソフトヨガ			19:00~19:45 ボクササイズ			19:00~20:00 かんたんエアロ60		フリー&ウォーキング	19:00~20:00		19:00~20:00 脂肪燃焼エアロ60		フリー&ウォーキング	19:00~20:00	はじめてエアロ60					
19:30																					
20:00		20:00~21:10 成人水泳指導	フリー&ウォーキング						20:00~20:45 アクアピクス		20:00~21:10 成人水泳指導	フリー&ウォーキング			20:00~20:45 アクアピクス	20:00~21:30	20:00~20:45 アクアサーキット				
20:30					20:30~21:30 フリー&ウォーキング	20:30~21:00 水中エクササイズ		20:30~21:30 フリー&ウォーキング		20:15~21:15 ヨガ			20:15~21:15 ピラティス	20:30~21:30 フリー&ウォーキング		20:15~21:00 ゆったりストレッチ					
21:00																					
21:30																					

日曜日の利用について
 スーパーマスター・マスター・ウィークエンド会員及びオールフリー&ウォーキング会員の方の利用となります。
 ※アクアピクスは上記会員のみ

自由遊泳について
 全ての会員の方がご利用できますが、メインプールのみの利用となります。
 ※サブプールの利用は上記会員のみ

水泳指導 水泳指導会員専用コースとなっています。(スポーツクラブ会員の方はチケット利用可) **スタジオレッスン** 利用時間内で、スポーツクラブ会員の方が利用できます。

アクアピクス **ミニレッスン** **フリー&ウォーキング** 利用時間内で、スポーツクラブ会員及びフリー&ウォーキング会員の方が、利用できます。