

# スウィン越谷タイムスケジュール

平成27年8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	フリー&ウォーキング	
10:30						10:45～12:15			10:45～12:15						10:45～12:15						
11:00		11:00～11:45 アクアビクス			11:00～12:10 成人水泳指導	フリー&ウォーキング	11:15～12:15 脂肪燃焼エアロ60	フリー&ウォーキング	11:00～12:10 成人水泳指導	フリー&ウォーキング	11:15～12:15 ソフトヨガ		11:00～12:00 ピラティス	11:00～12:10 成人水泳指導	フリー&ウォーキング	11:15～12:00 かんたんエアロ45		11:00～11:45 はじめてエアロ45	11:15～14:00 自由遊泳	11:15～12:00 親子ベビー	11:00～11:45 アクアビクス
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																	
12:00		12:00～14:00			12:10～14:00				12:10～13:30				12:00～14:00								
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	12:30～13:15 骨盤ストレッチ	フリー&ウォーキング		12:30～12:50 ポールエクササイズ	フリー&ウォーキング	12:30～13:00 水なれ	12:30～12:50 スクエアステップ	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	12:15～13:15 気軽にラテン		12:20～12:50 ストレッチ	12:00～13:00 かんたんエアロ60	12:00～17:00 フリー&ウォーキング	
13:00	13:00～13:20 おなかシェイブ	フリー&ウォーキング					13:00～13:20 筋トレシェイブ			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							
13:30	13:30～14:30 ソフトヨガ			13:30～14:30 24式太極拳			13:30～14:30		13:30～17:00				13:30～14:30			13:30～13:50 スクエアステップ			13:00～13:45 アクアビクス		
14:00		14:00～15:10 成人水泳指導	14:00～17:00				はじめてエアロ60		14:00～17:00				かんたんエアロ60		14:00～17:00	14:00～14:20 ストレッチ				14:00～19:50 フリー&ウォーキング	
14:30					14:40～15:30 幼児特別				14:45～15:15 フラダンス				14:45～15:45 パワーヨガ								
15:00										14:40～15:30 幼児特別			14:40～15:30 幼児特別								
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	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 ボクササイズ	18:30～20:30 選手	18:30～20:30 フリー&ウォーキング	19:00～20:00 かんたんエアロ60	18:30～19:50 フリー&ウォーキング	18:30～20:00 選手	18:45～19:30 骨盤ストレッチ			18:30～20:00 脂肪燃焼エアロ60	18:30～19:50 フリー&ウォーキング	18:30～19:50 ポールストレッチ	18:20～19:30 成人水泳指導					
19:00	19:00～20:00 ソフトヨガ																				
19:30																					
20:00		20:00～21:10 成人水泳指導	フリー&ウォーキング				20:15～21:15 ヨガ	20:00～20:45 アクアビクス	20:00～21:10 成人水泳指導	20:00～20:45 かんたんエアロ45			20:15～21:15 ピラティス	20:00～20:45 アクアビクス	20:15～21:00 ゆったりストレッチ	20:00～21:30 フリー&ウォーキング	20:00～20:45 アクアサーキット				
20:30																					
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。  
 ※アクアビ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。

**アクアビクス**      **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。