

スウィン越谷 タイムスケジュール 2018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			9:30～10:00			
10:00	10:00～11:00	フリー&ウォーキング		10:00～11:00	フリー&ウォーキング	10:00～10:45	10:00～11:00	フリー&ウォーキング	10:00～10:45	10:00～11:00	フリー&ウォーキング	10:00～10:45	10:00～10:45	フリー&ウォーキング	10:00～10:45	10:00～11:00	学童土A			10:00～12:00			
10:30	フラダンス		フリー&ウォーキング	10:00～11:00	かんたん初級エアロ		10:45～12:15	親子ベビー		10:45～12:15	親子ベビー		10:45～12:15	フリー&ウォーキング		10:00～11:00	学童土B						
11:00		11:00～11:45		11:00～12:10			11:00～12:10			11:00～11:45			11:00～12:00							11:00～11:45			
11:30	11:15～12:15	チャレンジ中級エアロ		11:15～12:00	ZUMBA		11:15～12:15	成人水泳指導	11:15～12:15	成人水泳指導	11:15～12:15	ソフトヨガ	11:15～12:00	ピラティス	11:15～12:10	成人水泳指導	11:15～12:00	かんたん初級エアロ		11:00～11:45	自由遊泳	11:00～11:45	アクアピクス
12:00		12:00～14:00		12:15～13:15			12:10～14:00			12:00～14:00			12:10～14:00							12:00～13:00			
12:30	12:30～13:30			12:15～13:15	骨盤ストレッチ		12:30～12:50	ハランスボール		12:30～12:50	お腹シェイプ		12:30～12:50	ストレッチボール				12:15～13:15	フリー&ウォーキング	12:20～12:50	チャレンジ中級エアロ		
13:00	ソフトヨガ	フリー&ウォーキング	13:00～13:30	フリー&ウォーキング	13:00～13:30	健康体操	13:00～13:20	COREトレ		13:00～14:00	フリー&ウォーキング	13:00～13:30	水なれ	13:00～13:20	竹踏みEX	13:00～13:30	水なれ			13:00～13:45			
13:30				13:30～14:30			13:30～14:30		13:30～14:30	チャレンジ中級エアロ			13:30～14:30			13:30～14:30				13:30～13:50	アクアピクス		
14:00	13:45～14:45	太極拳簡化24式		14:00～17:00	太極舞		14:00～17:00	はじめて初心者エアロ	14:00～17:00	あすなる幼稚園			14:00～17:00	かんたん初級エアロ		14:00～17:00		14:00～14:20	ストレッチ				
14:30		成人水泳指導		14:40～15:30			14:45～15:45			フラダンス			14:45～15:45			14:40～15:30		14:30～15:30					
15:00				幼児特別			幼児特別			幼児特別			幼児特別			14:45～15:45		学童土0					
15:30		フリー&ウォーキング		フリー&ウォーキング			フリー&ウォーキング			フリー&ウォーキング			フリー&ウォーキング			14:40～15:30		学童土0					
16:00		学童月1		学童火1			学童水1			学童木1			学童金1			15:30～16:30	キッズピクス	学童土1					
16:30		16:30～17:30		16:30～17:30			16:30～17:30			16:30～17:30			16:30～17:30			16:30～17:30		選手					
17:00		学童月2		学童火2			学童水2			学童木2			学童金2			16:30～17:30		選手					
17:30		17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30		17:30～18:30	17:30～18:30		17:30～18:30	17:30～18:30		17:30～18:30	17:30～18:30		17:30～18:30		選手					
18:00		学童月3	選手	学童火3	選手		学童水3	選手		学童木3	選手		学童金3	選手		17:50～19:30		選手					
18:30		18:30～20:00	18:30～21:30	18:30～19:15	18:30～20:30	18:30～20:30	18:30～20:30	18:30～19:50		18:30～20:00	18:30～21:30		18:30～20:30	18:30～19:50	18:30～18:50	成人・泳検水泳指導(成人指導は18:20～)							
19:00	19:00～20:00	選手		19:00～20:00	はじめて初心者エアロ		19:00～20:00	骨盤ストレッチ		18:45～19:30	選手		18:45～19:45	ピラティス		19:00～20:00							
19:30	KaQiLa			19:30～20:15	選手	フリー&ウォーキング	かんたん初級エアロ	選手	フリー&ウォーキング	19:45～20:30	はじめて初心者エアロ		20:00～21:00	フリー&ウォーキング		20:00～20:45	かんたん初級エアロ						
20:00		20:00～21:10	フリー&ウォーキング	ZUMBA			20:15～21:15	ヨガ		20:00～21:10	成人・泳検水泳指導		20:00～21:00	脂肪燃焼エアロ		20:00～20:45	アクアピクス		20:00～21:30	20:00～20:30	水中エクササイズ		
20:30	20:15～21:15	かんたん初級エアロ	成人・泳検水泳指導	20:30～20:50	ストレッチ		20:30～21:00	ショートアクア	ヨガ	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		20:15～21:00	ゆったりストレッチ		フリー&ウォーキング				
21:00																							
21:30																							

日曜日の利用について
 スーパーマスター会員・マスター会員・ウィークエンド会員及びオールフリー(フリー&ウォーキング)会員の方がご利用いただけます。

自由遊泳について
 全ての会員の方がご利用いただけます。 ※

メインプールのみ利用可
 ※アクアピクスの参加は上記会員のみ
 ※第5週目は実施致しません

施設利用時間について
 ●月～土 : 9:30～21:30
 ●日曜日 : 9:30～17:00

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。