

スウィン東松山 タイムスケジュール 2020年1月～

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
	9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN	
9:00	9:00~14:30		9:00~14:30		9:00~14:30		9:00~15:00		9:00~14:20		9:00~17:30	
9:30	フリー&ウォーキング		フリー&ウォーキング	9:30~9:45 朝のストレッチ	フリー&ウォーキング	9:30~10:00 転倒予防エクササイズ 鈴木	フリー&ウォーキング	9:30~9:45 ボールリラックス	フリー&ウォーキング		整理券 配布時間 9:00~	
10:00	整理券 配布時間 9:00~	9:45~10:30 ヨガストレッチ 柳田		10:00~11:00 フィットネス フラダンス 織田		10:15~11:00 中級エアロ 鈴木	整理券 配布時間 9:00~ 整列・入場 9:50	10:00~11:00 体力アップ& フェイシャルヨガ 工藤	整理券 配布時間 9:00~	10:00~11:00 ジョイント コンディショニング 荒川	フリー	10:00~11:00 ベーシックヨガ 宮地
10:30		10:45~11:30 ポルドブラ 柳田		11:15~12:15 ベーシックヨガ 織田		11:15~12:15 24式太極拳 竹内		11:15~12:00 中級エアロ 大角地		11:15~12:00 ピラティス 荒川	フリー	11:15~11:30 筋トレシェイプ
11:00	11:00~12:00 成人 水泳指導 ※有料スクール		11:30~12:15 ★ アクアピクス 丸山		12:30~13:15 ZUMBA 木藤		12:30~12:50 腰痛緩和 エクササイズ	11:30~12:15 ★ アクアピクス 遠藤	11:00~12:00 成人 水泳指導 ※有料スクール		12:15~12:45 ミニスイム レッスン	11:40~11:55 ボールエクササイズ
11:30		11:45~12:30 初級エアロ 柳田		12:30~13:15 ZUMBA 木藤		12:30~13:30 姿勢を整える ヨガ 工藤		12:15~12:35 コアコンディショニング		12:15~13:00 初級エアロ 高附		12:05~12:20 ストレッチ
12:00	フリー&ウォーキング	12:45~13:45 気功 竹内	13:00~13:30 ミニスイム レッスン	13:30~14:15 リトモス 井上	13:00~13:30 ミニスイム レッスン	13:45~14:30 かんたん ラテンエアロ 山田	13:00~13:30 ミニスイム レッスン	12:45~13:45 健美操 大住		13:15~14:15 リラクゼーションヨガ 宮崎	13:25~13:55 ミニスイム レッスン	12:45~13:30 中級エアロ 鳥塚
12:30		14:00~15:00 24式太極拳 竹内		14:30~15:15 脂肪燃焼エアロ 浅野		14:45~15:30 ZUMBA 山田		14:00~14:45 初級エアロ ゆかり		14:30~15:30 フラダンス 根岸	14:00~14:30 ★ アクアピクス 鳥塚	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
13:00	ミニスイム レッスン			15:25~16:10 ベーシックヨガ 浅野				フリー&ウォーキング				14:45~15:15 ストレッチ 植田
13:30	エンジョイ ボール							9:00~14:30				
14:00	9:00~14:30		9:00~14:30		9:00~14:30		9:00~14:30		9:00~14:20			
14:30								9:00~15:00				
15:00		15:15~16:00 中級エアロ MIKI										
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30			18:30~19:15 初級エアロ 浅野		18:30~19:30 ベーシックヨガ 岩川				18:00~18:45 初級エアロ 植田			
19:00			19:30~20:15 ベーシックヨガ 浅野		19:45~20:15 初級エアロ 鈴木				19:00~20:00 ピラティス 荒川			
19:30	20:00~21:30		20:00~21:30		20:00~21:30		20:00~21:30		20:00~21:30			
20:00	フリー&ウォーキング	20:15~21:15 リトモス 井上	20:00~21:00 成人 水泳指導 ※有料スクール		フリー&ウォーキング		20:15~21:15 上級エアロ MIKI		フリー&ウォーキング			
20:30												
21:00			フリー &ウォーキング									
21:30	プール・ジムエリアの利用時間は21:30まで		プール・ジムエリアの利用時間は21:30まで		プール・ジムエリアの利用時間は21:30まで		プール・ジムエリアの利用時間は21:30まで		プール・ジムエリアの利用時間は21:30まで		プール・ジムエリアの利用時間は21:30まで	
22:00	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	

～お願い～

★印のあるプールレッスンは、コースロープのセッティングがあるため、レッスン10分前より準備を致します。フリーコースをご利用の皆様にはご迷惑をお掛け致しますが、ご協力の程宜しくお願い致します。

変更箇所