スウィン東松山スポーツクラブ　タイムスケジュール　2015年　4月～

月曜日

休館日

パーソナルスイムレッスン
1～2コースで実施
予約制

火曜日

プール	スタジオ
9:00 OPEN	
9:00～14:30 フリー＆ウォーキング	9:30～10:30 ヨガ 中谷
10:00～11:00 成人水泳指導 ※有料スクール	10:45～11:30 ピラティス 中谷
13:00～13:30 ミニスイムレッスン	11:45～12:30 初級エアロ 谷島
フリー＆ウォーキング 9:00～14:30	12:45～13:45 気功 竹内
14:40～15:30 よしみ幼稚園	14:00～15:00 24式太極拳 竹内
15:30～16:20 火 幼児特別 / 15:30～16:30 火1 幼児・学童	15:15～16:00 中級エアロ 松本
16:30～17:30 火2 幼児・学童	avex Kids starter（登録会員のみ） KAZUKI 17:15～18:15
17:30～18:30 火3 幼児・学童・(育成)	avex Teen BASIC（登録会員のみ） KAZUKI 18:30～20:00
19:00～21:30 フリー＆ウォーキング / 18:30～20:00 選手	
20:15～20:45 パーソナルスイムレッスン / 20:45～21:15 パーソナルスイムレッスン 有料スクール	20:15～21:15 RITMOS 井上
22:00 CLOSE	

水曜日

プール	スタジオ
9:00 OPEN	
9:00～15:00 フリー＆ウォーキング	9:30～9:45 朝のストレッチ
★ 11:30～12:15 アクアビクス（菅野）	10:00～11:00 フィットネスフラダンス 織田
13:00～13:30 ミニスイムレッスン	11:15～12:30 デトックスヨガ 椛澤
フリー＆ウォーキング 9:00～15:00	12:40～13:00 腹筋シェイプ
	13:15～14:00 コンディショニングエアロ 谷島
	14:15～14:45 はじめてZUMBA 永井
	15:00～15:45 やさしいZUMBA 永井
15:30～16:20 水 幼児特別 / 15:30～16:30 水1 幼児・学童	
16:30～17:30 水2 幼児・学童	正道会館空手教室（登録会員のみ） 中本 16:30～18:00
17:30～18:30 水3 幼児・学童・(育成)	18:30～19:15 初級エアロ 井上 / 19:30～20:15 中級エアロ 井上
19:00～21:30 フリー＆ウォーキング	20:30～21:15 キックボクササイズ 植田
20:15～21:15 成人水泳指導 ※有料スクール	
22:00 CLOSE	

木曜日

プール	スタジオ
9:00 OPEN	
9:00～14:30 フリー＆ウォーキング	9:30～10:10 ヨガストレッチ 柳田
10:00～11:00 成人水泳指導 ※有料スクール	10:15～11:00 中級エアロ 柳田
11:15～12:00 親子ベビー	11:15～12:15 24式太極拳 竹内
13:00～13:30 ミニスイムレッスン	12:30～13:30 ソフトヨガ 椛澤
フリー＆ウォーキング 9:00～14:30	13:45～14:30 かんたんラテンエアロ 山田
14:40～15:30 ひさみ幼稚園	14:45～15:30 ZUMBA 山田
15:30～16:20 木 幼児特別 / 15:30～16:30 木1 幼児・学童	
16:30～17:30 木2 幼児・学童	正道会館空手教室（登録会員のみ） 中本 16:30～18:00
17:30～18:30 木3 幼児・学童・(育成)	18:30～19:30 ヨガ 菅野
19:00～21:30 フリー＆ウォーキング	19:45～20:15 ショートエアロ 佐藤
★ 20:30～21:00 アクアビクス（菅野）	20:30～21:15 中級エアロ 佐藤
22:00 CLOSE	

金曜日

プール	スタジオ
9:00 OPEN	
9:00～15:00 フリー＆ウォーキング	9:30～9:45 ポールリラックス
★ 11:30～12:15 アクアビクス（村田）	10:00～11:00 ヨガ 宮地
13:00～13:30 ミニスイムレッスン	11:15～12:00 中級エアロ 櫻井(代行)
フリー＆ウォーキング 9:00～15:00	12:15～12:35 コアコンディショニング
	12:45～13:45 健美操 大住
	14:00～14:45 初級エアロ 佐藤
	15:00～15:45 ソフトヨガ 佐藤
15:30～16:20 金 幼児特別 / 15:30～16:30 金1 幼児・学童	
16:30～17:30 金2 幼児・学童	avex Kids BASIC（登録会員のみ） KEI 17:15～18:15
17:30～18:30 金3 幼児・学童・(育成)	avex Teen BASIC（登録会員のみ） KEI 18:30～20:00
19:00～21:30 フリー＆ウォーキング	
20:15～21:15 成人水泳指導 ※有料スクール	20:15～21:15 上級エアロ 松本
22:00 CLOSE	

土曜日

プール	スタジオ
9:00 OPEN	
9:00～15:00 フリー＆ウォーキング	9:30～9:45 朝のストレッチ
10:00～11:00 成人水泳指導 ※有料スクール	10:00～10:45 ジョイントコンディショニング 荒川
11:15～12:00 親子ベビー	11:00～12:00 ピラティス 荒川
12:55～13:25 ミニスイムレッスン	12:15～13:00 初級エアロ 高附
★ 13:30～14:00 アクアビクス（高附）	13:15～13:35 ボールエクササイズ
ウォーキング 9:00～15:00	14:00～15:00 ヨガ 工藤
	15:15～15:35 筋トレシェイプ
15:30～16:20 土 幼児特別 / 15:30～16:30 土1 幼児・学童	
16:30～17:30 土2 幼児・学童	18:00～18:45 初級エアロ 植田
17:30～18:30 土3 幼児・学童・(育成)	19:00～20:00 ピラティス 荒川
19:00～21:30 フリー＆ウォーキング	
フリー＆ウォーキング	
22:00 CLOSE	

日曜日

プール	スタジオ
9:00 OPEN	
9:00～16:30 フリー	9:30～9:45 ポールリラックス
★ 9:30～10:30 日A 幼児・学童	10:00～11:00 ソフトヨガ 椛澤
10:30～11:30 日B 幼児・学童	11:15～11:30 ダンベルエクササイズ
	11:40～11:55 ボールエクササイズ
フリー＆ウォーキング	12:05～12:20 ストレッチ
	12:45～13:30 中級エアロ 鳥塚
13:25～13:55 ミニスイムレッスン	13:45～14:30 キックボクササイズ 植田
★ 14:00～14:30 アクアビクス（鳥塚）	avex Kids starter（登録会員のみ） NAO 14:45～15:45
フリー＆ウォーキング 9:00～16:30	avex Kids BASIC（登録会員のみ） NAO 16:00～17:00
17:00 CLOSE	

変更箇所

ジョイントコンディショニングとは？

全身の「関節」「骨」を動かし、普段あまり使わない筋肉を呼び起こします。それにより、スムーズな身体の動き，機能改善を目指します。

RITMOS(リトモス)

リトモスとは……
様々なダンス要素を取り入れた、アルゼンチン生まれのプレコリオプログラムです。音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンスプログラムす。ヒップホップ・ジャズ・ラテン・アラビアンなどの世界のダンスを楽しめます。

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分前より準備が始まります。フリーコースをご利用の方にはご迷惑をおかけ致しますが、ご協力の程宜しくお願い致します。