スウィン東松山 タイムスケジュール　2016年1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	
10:00～11:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	9:30～10:30 ヨガ 中谷
	10:45～11:30 ピラティス 中谷
	11:45～12:30 初級エアロ 柳田
フリー＆ウォーキング	12:45～13:45 気功 竹内
ミニスイムレッスン 13:00～13:30	
エンジョイボール 13:45～14:15	
9:00～14:30	14:00～15:00 24式太極拳 竹内
14:40～15:30 よしみ幼稚園	
	15:15～16:00 中級エアロ 松本
15:30～16:20 火 幼児特別 / 15:30～16:30 火1 幼児・学童	
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)	
18:30～20:00 選手	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	
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（リトモス） 井上
プール・ジムエリアの利用時間は21:30まで	
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
	10:00～11:00 フィットネスフラダンス 織田
★11:30～12:15 アクアビクス chie	11:15～12:15 ヨガ 織田
	12:30～13:00 かんたんエアロ＆腹筋シェイプ 谷島
13:00～13:30 ミニスイムレッスン	13:10～14:10 コンディショニングエアロ 谷島
フリー＆ウォーキング	14:20～14:50 ZUMBA 永井
9:00～15:00	15:00～15:45 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)	
18:30～20:00 選手	18:30～19:15 初級エアロ 井上
19:00～21:30 フリー＆ウォーキング	19:30～20:15 Body making workout(骨盤調整) 井上
20:15～21:15 成人 水泳指導 ※有料スクール	20:30～21:15 キックボクササイズ 植田
プール・ジムエリアの利用時間は21:30まで	
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
フリー＆ウォーキング	12:30～13:30 ソフトヨガ 工藤
ミニスイムレッスン 13:00～13:30	
脂肪燃焼ウォーキング 13:45～14:15	13:45～14:30 かんたんラテンエアロ 山田
9:00～14:30	14:45～15:30 ZUMBA 山田
14:40～15:30 ひさみ幼稚園	
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)	
18:30～20:00 選手	18:30～19:30 ヨガ chie
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 chie	20:30～21:15 中級エアロ 佐藤
プール・ジムエリアの利用時間は21:30まで	
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
	10:00～11:00 ヨガ 宮地
★11:30～12:15 アクアビクス 遠藤	11:15～12:00 中級エアロ 村田
腰痛緩和エクササイズ 12:30～12:50	12:15～12:35 コアコンディショニング
ミニスイムレッスン 13:00～13:30	12:45～13:45 健美操 大住
フリー＆ウォーキング	14:00～14:45 初級エアロ 佐藤
9:00～15:00	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)	
18:30～20:00 選手	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
プール・ジムエリアの利用時間は21:30まで	
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	10:00～11:00 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	11:15～12:00 ピラティス 荒川
ウォーキング	12:15～13:00 初級エアロ 高附
12:55～13:25 ミニスイムレッスン	13:15～13:35 ボールエクササイズ
★13:30～14:00 アクアビクス 高附	14:00～15:00 ヨガ 工藤
9:00～15:00	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	
17:30～18:30 土3 幼児・学童・(育成)	18:00～18:45 初級エアロ 植田
18:30～20:00 選手	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	
プール・ジムエリアの利用時間は21:30まで	
22:00 CLOSE	

日曜日

プール	スタジオ
9:00 OPEN	
★9:00～17:30 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
11:30～12:30 日C 幼児・学童	11:40～11:55 ボールエクササイズ
	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	avex Kids BASIC（登録会員のみ） NAO 16:00～17:00
9:00～17:30	
プール・ジムエリアの利用時間は17:30まで	
18:00 CLOSE	

営業時間のご案内

火～土	9:00～21:30(退館時間22:00)
日	9:00～17:30(退館時間18:00)
祝日	9:00～16:30(退館時間17:00)
休館日	毎週月曜日及び当クラブが定めた日

～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。