

スウィン東松山 タイムスケジュール 2016年5月～

月曜日	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 フリー&ウォーキング		9:00~15:00 フリー&ウォーキング		9:00~14:30 フリー&ウォーキング		9:00~15:00 フリー&ウォーキング		9:00~15:00 フリー&ウォーキング		9:00~10:00 日A	
9:30		9:30~10:30 ヨガ 中谷		9:30~9:45 朝のストレッチ		9:30~10:10 ヨガストレッチ 柳田		9:30~9:45 ポールリラックス		9:30~9:45 朝のストレッチ	9:30~9:45 ポールリラックス	
10:00		10:45~11:30 骨盤調整 エクササイズ 柳田		10:00~11:00 フィットネス フラダンス 織田	10:00~10:50 親子ベビー	10:15~11:00 中級エアロ 柳田		10:00~11:00 ヨガ 工藤	10:00~10:50 親子ベビー キッズクラス	10:00~11:00 ジョイント コンディショニング 荒川	10:00~11:00 フリー	10:00~11:00 ソフトヨガ
10:30											11:00~12:00 フリー	未定
11:00	11:00~12:00 成人 水泳指導 ※有料スクール									11:00~12:00 成人 水泳指導 ※有料スクール		
11:30		11:45~12:30 初級エアロ 柳田	11:30~12:15 アクアピクス chie		11:15~12:15 ヨガ 織田		11:15~12:15 24式太極拳 竹内	11:30~12:15 アクアピクス 遠藤		11:15~12:00 中級エアロ 村田		11:15~11:30 ダンベルエクササイズ
12:00	9:00~14:30 フリー&ウォーキング				12:30~13:00 かんたんエアロ &腹筋シェイプ 谷島					12:15~13:00 ウオーキング 高附		11:40~11:55 ポールエクササイズ
12:30		12:45~13:45 気功 竹内	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		12:30~13:30 ソフトヨガ 工藤	12:30~12:50 藤原健和 エクササイズ	12:30~12:50 コアコンディショニング	12:45~13:45 健美操 大住		12:05~12:20 ストレッチ
13:00	13:00~13:30 ミニスイム レッスン											
13:30	13:45~14:15 エンジョイ ボール											
14:00	9:00~14:30 フリー&ウォーキング		9:00~15:00 フリー&ウォーキング		14:30~15:15 中級エアロ 浅野		9:00~14:30 フリー&ウォーキング		9:00~15:00 フリー&ウォーキング		13:25~13:55 ミニスイム レッスン	12:45~13:30 中級エアロ 鳥塚
14:30	14:40~15:30 キッズクラス よしみ幼稚園						14:40~15:30 キッズクラス ひさみ幼稚園				14:00~14:30 アクアピクス 高附	13:45~14:30 キックボクササイズ 植田
15:00	15:30~16:30 火1 幼児・学童・育成		15:30~16:30 水1 幼児・学童・育成		15:30~16:30 木1 幼児・学童・育成		15:30~16:30 金1 幼児・学童・育成		9:00~15:00 フリー&ウォーキング		13:30~14:00 アクアピクス 高附	14:45~15:45 avex Kids Starter (登録会員ののみ) NAO 14:45~15:45
15:30	16:30~17:30 火2 幼児・学童		16:30~17:30 水2 幼児・学童		16:30~17:30 木2 幼児・学童		16:30~17:30 金2 幼児・学童		9:00~15:00 フリー&ウォーキング		14:30~14:50 ボールエクササイズ	15:00~15:20 筋トレシェイプ
16:00	17:30~18:30 火3 幼児・学童・育成		17:30~18:30 水3 幼児・学童・育成		17:30~18:30 木3 幼児・学童・育成		17:30~18:30 金3 幼児・学童・育成		9:00~15:00 フリー&ウォーキング		15:00~15:45 ソフトヨガ 佐藤	16:00~17:00 avex Kids BASIC (登録会員ののみ) NAO 16:00~17:00
16:30	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KAZUKI 18:30~20:00		18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KAZUKI 18:30~20:00		18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KAZUKI 18:30~20:00		18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KEI 18:30~20:00		9:00~15:00 フリー&ウォーキング		15:30~16:30 土1 幼児・学童	
17:00	18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		9:00~15:00 フリー&ウォーキング		16:30~17:30 土2 幼児・学童	
17:30	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KAZUKI 18:30~20:00		18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KAZUKI 18:30~20:00		18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KAZUKI 18:30~20:00		18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KEI 18:30~20:00		9:00~15:00 フリー&ウォーキング		17:30~18:30 土3 幼児・学童	
18:00	18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		9:00~15:00 フリー&ウォーキング		18:00~18:45 初級エアロ 植田	
18:30	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KAZUKI 18:30~20:00		18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KAZUKI 18:30~20:00		18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KAZUKI 18:30~20:00		18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KEI 18:30~20:00		9:00~15:00 フリー&ウォーキング		19:00~20:00 ピラティス 荒川	
19:00	18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		9:00~15:00 フリー&ウォーキング		フリー&ウォーキング	
19:30	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KAZUKI 18:30~20:00		18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KAZUKI 18:30~20:00		18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KAZUKI 18:30~20:00		18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KEI 18:30~20:00		9:00~15:00 フリー&ウォーキング		フリー&ウォーキング	
20:00	18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		9:00~15:00 フリー&ウォーキング		フリー&ウォーキング	
20:30	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KAZUKI 18:30~20:00		18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KAZUKI 18:30~20:00		18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KAZUKI 18:30~20:00		18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KEI 18:30~20:00		9:00~15:00 フリー&ウォーキング		フリー&ウォーキング	
21:00	18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		9:00~15:00 フリー&ウォーキング		フリー&ウォーキング	
21:30	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KAZUKI 18:30~20:00		18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KAZUKI 18:30~20:00		18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KAZUKI 18:30~20:00		18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員ののみ) KEI 18:30~20:00		9:00~15:00 フリー&ウォーキング		フリー&ウォーキング	
22:00	18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		18:30~20:00 avex Kids Starter (登録会員ののみ) KAZUKI 17:15~18:15		9:00~15:00 フリー&ウォーキング		フリー&ウォーキング	

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



変更箇所



～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。

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