

# スウィン鴻巣 タイムスケジュール 2024年 1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		
	9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:30 OPEN				
9:00	9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~10:30		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~11:00		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~11:00		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~10:30		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~11:00			9:00~10:00	9:00~12:10					
9:30	9:30~9:45 ボールリラックス	フリー&ウォーキング		9:30~9:45 ストレッチ	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			学童 土A			9:30~14:30			
10:00	10:00~10:30 初級エアロ			10:00~11:00 太極拳24式	親子ベビー		10:00~11:00 ソフトヨガ	親子ベビー		10:00~11:00 姿勢を整える ヨガ			10:00~10:45 初級エアロ	親子ベビー		10:00~11:00 ソフトヨガ	学童		10:00~10:30 週替わり レッスン		館内掲示をご確認ください		
10:30	10:40~11:10 かんたん キック&パンチ	成人水泳指導	10:30~11:40	東			武田			10:30~11:40 工藤	10:30~11:40		丸山			武田	学童 土B		10:40~11:10 週替わり レッスン				
11:00		フリー&ウォーキング		11:15~12:15 フラダンス	フリー&ウォーキング		11:15~12:15 ペルビック ストレッチ	フリー&ウォーキング		11:15~12:00 キック&パンチ	成人水泳指導	フリー&ウォーキング		11:15~12:00 アクアビクス	フリー&ウォーキング		11:00~12:00	学童 土C		11:00~12:00			
11:30				田口			宮崎			11:40~14:00 大角地			11:40~14:00				学童 土C						
12:00																							
12:30		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		12:10~12:40 初級エアロ	フリー&ウォーキング		12:10~12:40	フリー&ウォーキング						12:15~13:00 親子 ベビー			
13:00	13:00~14:00 心を落ち着か せるヨガ			13:00~13:30 HIPHOP	フリー&ウォーキング		13:00~14:00 やさしい ジャズダンス エクササイズ	フリー&ウォーキング		13:30~14:30 ヨガ			13:00~13:45 鳴子ダンス	フリー&ウォーキング		13:00~13:30 ミニレッスン				12:10~14:10			
13:30	工藤			Mi2			櫻井(江)			田村			荒川							13:00~13:45 アクアビクス			
14:00	14:15~14:45 スタッフによる ミニレッスン			13:35~14:05 HIPHOP									14:00~15:00 体ほぐし& ストレッチ							14:10~19:00			
14:30													荒川										
15:00		幼児特別 月S			幼児特別 火S			幼児特別 水S		15:00~16:00 太極拳24式	幼児特別 木S				幼児特別 金S								
15:30		15:30~16:30 学童 月1	フリー&ウォーキング		15:30~16:30 学童 火1	フリー&ウォーキング		15:30~16:30 学童 水1	フリー&ウォーキング	竹内	15:30~16:30 学童 木1	フリー&ウォーキング		15:30~16:30 学童 金1	フリー&ウォーキング								
16:00		16:30~17:30 学童 月2		16:30~17:30 学童 火2			16:30~17:30 学童 水2				16:30~17:30 学童 木2		16:30~17:30 学童 金2										
16:30		17:00~18:30 選手 II		17:00~18:30 選手 II			17:00~18:30 選手 II				17:00~18:30 選手 II		17:00~18:30 選手 II										
17:00		17:30~18:30 空手教室	学童 月3	17:30~18:30 avex Dance Master 初級	学童 火3		17:30~18:30 avex Dance Master 初級	学童 水3		17:30~18:30 avex Dance Master 入門&初級	学童 木3		17:30~18:30 avex Dance Master 入門&初級	学童 金3									
17:30		18:30~20:30 選手	フリー&ウォーキング	18:30~20:30 avex Dance Master TEEN 中級 (HIPHOP)	選手		18:30~20:30 avex Dance Master TEEN 中級 (HIPHOP)	選手		18:45~20:15 avex Dance Master TEEN 初級 (HIPHOP)	選手		18:45~20:15 avex Dance Master TEEN 初級 (HIPHOP)	選手									
18:00				18:45~20:15 avex Dance Master TEEN 初級 (HIPHOP)			18:45~20:15 avex Dance Master TEEN 初級 (HIPHOP)																
18:30																							
19:00																							
19:30																							
20:00																							
20:30																							
21:00																							
21:30																							
22:00																							

館内掲示をご確認ください

14:30 利用終了  
15:00 CLOSE

施設利用時間について  
 ●月水木 : 9:00~20:00  
 ●火・金 : 9:00~21:30  
 ●土曜日 : 9:00~19:00  
 ●日曜日 : 9:30~14:30  
 CLOSE  
 最終退館時間です

