

スウィン鴻巣 タイムスケジュール 2024年 7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	10:00~10:45 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	10:00~11:00		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	大角地	10:40~11:40	10:30~11:40	竹内			武田			工藤	10:40~11:40	10:30~11:40	丸山			武田	学童 土B	フリー&ウォーキング	10:40~11:10 週替わり レッスン				
11:00	10:55~11:40 かんたん キック&パン チ	成人水泳指導	フリー&ウォーキング		11:00~12:10			11:00~12:10			成人水泳指導	フリー&ウォーキング		11:00~12:00 ヨガ		11:00~12:10	学童 土C		木藤				
11:30	大角地			11:15~12:15 フラダンス	アクアビクス		11:15~12:15 アクアビクス	フリー&ウォーキング		11:15~12:15 アクアビクス			11:15~12:00 アクアビクス	フリー&ウォーキング			学童 土D		廣見				
12:00		11:40~14:00			12:10~14:00			12:10~14:00			11:40~14:00			12:10~14:00									
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			フリー&ウォーキング			12:10~14:00								フリー&ウォーキング	
13:00	13:00~14:00 心を落ち着か せるヨガ			13:00~13:30 HIPHOP			13:00~14:00 やさしい ジャズダンス エクササイズ			13:00~13:30 やさしいエアロ			13:00~13:45 鳴子ダンス	フリー&ウォーキング					12:15~13:00 親子 ベビー			12:00~13:00 ヨガ	
13:30	工藤			Mi2			桜井(江)			13:40~14:10 体幹 エクササイズ			荒川						フリー&ウォーキング			田村	
14:00		14:00~17:00		13:35~14:05 HIPHOP				14:00~17:00		14:00~17:00			14:00~15:00 体ほぐし& ストレッチ										
14:30	14:30~15:30 太極拳24式			Mi2						廣見			荒川										14:30~15:30
15:00	東	14:40~15:30 幼児特別 月S			14:40~15:30 幼児特別 火S			14:40~15:30 幼児特別 水S			15:00~16:00 太極拳24式			14:40~15:30 幼児特別 木S	フリー&ウォーキング								14:30~15:30
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
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	フリー&ウォーキング								16:30~17:30
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	フリー&ウォーキング								17:00~18:30
17:00		17:30~18:30 学童 月3			17:30~18:30 学童 火3			17:30~18:30 学童 水3						17:30~18:30 学童 木3	フリー&ウォーキング								17:30~18:30
17:30		18:30~20:30 選手	フリー&ウォーキング		18:30~20:30 選手			18:30~20:30 選手	フリー&ウォーキング					18:30~20:30 選手	フリー&ウォーキング								18:30~20:30
18:00		18:30~20:00			18:30~20:00			18:30~20:00						18:30~20:00	フリー&ウォーキング								18:30~20:00
18:30		18:30~20:00			18:30~20:00			18:30~20:00						18:30~20:00	フリー&ウォーキング								18:30~20:00
19:00		19:30~20:30 初級エアロ			19:30~20:30 初級エアロ			19:30~20:30 初級エアロ						19:00~19:20 ボールストレッチ									19:00~19:20
19:30				塩原										20:10~21:10 成人水泳指導 泳力検定養成									20:10~21:10
20:00	20:00 利用終了				20:10~21:10 成人水泳指導 泳力検定養成			20:00 利用終了						21:10~21:30 フリー&ウォーキング									21:10~21:30
20:30	20:30 CLOSE							20:30 CLOSE															20:30 CLOSE
21:00																							21:00
21:30																							21:30
22:00																							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



お知らせ

赤枠 で囲われているレッスンが変更された
レッスンとなります。
よろしくお願いいたします。