

# スウィン鴻巣 タイムスケジュール 2016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						9:30 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		9:30 OPEN	9:00~10:00		9:30 OPEN			
9:30	9:30~9:45 朝のストレッチ	フリー&ウォーキング		9:30~9:45 ポールリラックス	フリー&ウォーキング		9:30~9:45 朝のストレッチ	フリー&ウォーキング		9:30~9:45 ポールリラックス	フリー&ウォーキング		9:30~9:45 朝のストレッチ	フリー&ウォーキング		9:40~9:45 ラジオ体操	学童 土A	9:30~12:10			9:30~12:30	
10:00	10:00~11:00 ズンバ			10:00~11:00 フラダンス	10:00~10:45 親子ベビー		10:00~11:00 ソフトヨガ	10:00~10:45 親子ベビー		10:00~11:00 ヨガ			10:00~10:45 スタート エアロビクス	10:00~10:45 親子ベビー		10:00~11:00 ソフトヨガ	10:00~11:00 学童 土B		10:00~10:45 スタート エアロビクス	10:00~12:00 プール開放 指定時間	10:00~12:00 フリー&ウォーキング	
10:30		10:30~11:40 成人水泳指導	10:30~11:40 フリー&ウォーキング							10:30~11:40 成人水泳指導	10:30~11:40 フリー&ウォーキング											
11:00	11:15~12:15 ピラティス			11:15~12:15 太極拳24式	11:15~12:00 フリー&ウォーキング		11:15~12:15 エアロビクス 中級	11:15~12:00 フリー&ウォーキング		11:15~12:15 エアロビクス 初中級			11:00~12:00 エアロビクス 初中級	11:00~12:10 フリー&ウォーキング		11:15~12:00 アクアビクス	11:00~12:00 学童 土C		11:00~12:00 エアロビクス 初中級			
11:30		11:40~14:00								11:40~14:00												
12:00				12:25~12:45 太極拳48式(入門)	12:10~14:00		12:30~12:50 ポールストレッチ	12:10~14:00 ウォーキング		12:30~12:50 体幹エクササイズ			12:10~13:10 バレエ エクササイズ	12:10~14:00 フリー&ウォーキング		12:15~12:45 クロール	12:00 ~ 13:10 成人水泳指導	12:10 ~ 14:10	12:15~13:00 親子ベビー	12:00~13:00 ヨガ	12:30~17:00	
12:30	12:30~12:50 ポールストレッチ	フリー&ウォーキング	12:15~12:45 水慣れ																			
13:00	13:00~13:20 コンディショニング		13:00~13:30 ショートアクア	13:00~14:00 フリー&ウォーキング	13:00~13:30 ウォーキング		13:00~14:00 ヨガ	13:00~13:30 ウォーキング		13:00~13:20 ポールストレッチ	13:00~13:30 フリー&ウォーキング		13:20~14:05 ボディ コンディショニング	13:00~13:30 バック泳ぎ		13:15~14:15 エアロビクス 初級	13:15~14:00 フリー&ウォーキング	13:15~14:00 アクアビクス	13:10~13:30 JOYBEAT からだシェイブ			
13:30	13:30~14:30 ソフトヨガ									13:30~13:50 太極拳24式(入門)			14:15~15:15 エアロビクス 初級									
14:00		14:00~17:00		14:15~15:15 エアロビクス 初級	14:40~15:30 幼児特別 火S		14:15~14:45 JOYBEAT パーペルエクササイズ	14:40~15:30 幼児特別 水S		14:40~15:00 太極拳48式(入門)	14:40~15:30 幼児特別 木S		14:40~15:30 エアロビクス 初級	14:40~15:30 幼児特別 金S		14:30~14:50 JOYBEAT 顔ヒカゲのトレーニング	14:30~15:30 学童 土O		14:30~14:50 JOYBEAT からだシェイブ			
14:30	14:40~15:00 ポールエクササイズ	14:40~15:30 幼児特別 月S																				
15:00	15:10~15:30 ストレッチ			15:30~15:50 体幹エクササイズ	15:30~16:30 フリー&ウォーキング			15:30~16:30 学童 火1		15:40~16:00 JOYBEAT かんたんエクササイズ	15:30~16:30 学童 木1			15:30~16:30 学童 金1		15:30~16:30 学童 土1						
15:30	2Fジムエリア で行うレッスン です	15:30~16:30 学童 月1	15:30~16:30 フリー&ウォーキング																			
16:00																						
16:30	17:40~17:55 下半身&二の腕 18:00~18:10 お腹シェイブ	16:30~17:30 学童 月2												17:40~17:55 ボディシェイブ 18:00~18:10 お腹シェイブ	16:30~17:30 学童 金2		16:00~17:00 avex Dance Master KIDS Starter	16:30 ~ 17:40 泳力 検定 養成	16:30 ~ 19:00 選手			
17:00																						
17:30	17:30~18:30 空手教室	17:30~18:30 学童 月3	17:30~18:30 選手II	17:30~18:00 JOYBEAT からだシェイブ	17:30~18:30 選手II		17:15~18:15 avex Dance Master KIDS BASIC	17:30~18:30 学童 火3		17:15~18:15 avex Dance Master KIDS BASIC	17:30~18:30 学童 木3		17:30~18:30 空手教室	17:30~18:30 学童 金3		17:15~18:45 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)						
18:00																						
18:30		18:30~20:30	18:30~20:10																			
19:00	19:00~19:20 JOYBEAT 格闘エクササイズ			19:00~19:10 お腹シェイブ	19:15~20:00 エアロビクス スタート		19:00~19:10 お腹シェイブ	19:15~20:00 エアロビクス スタート		19:00~19:10 お腹シェイブ	19:20~19:50 JOYBEAT 格闘エクササイズ											
19:30	19:40~20:10 JOYBEAT パーペルエクササイズ																					
20:00					20:00~21:10 成人水泳指導			20:00~21:10 成人水泳指導														
20:30	20:20~21:05 エアロビクス 初級	20:30~21:30 フリー&ウォーキング	20:15~21:00 アクアビクス	20:15~21:00 エアロビクス 初級	20:30~21:30 アクアビクス		20:15~21:15 ヨガ	20:30~21:30 フリー&ウォーキング		20:15~21:15 エアロビクス 上級	20:30~21:30 フリー&ウォーキング	20:35~20:55 水中ウォーキング 21:00~21:15 リラクゼーション	20:00~21:00 ステップ初級 & エアロビクス 初級	20:00~21:10 成人水泳指導	20:15~21:00 泳力検定養成							
21:00																						
21:30																						
22:00	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE						

**施設利用時間について**

- 月～金 : 9:00～21:30
- 土曜 : 9:30～21:30
- 日曜 : 9:30～17:00

