

スウィン鴻巣 タイムスケジュール 2017年 6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		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~10:00	9:00~12:10	9:30~12:30		
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 ポールリラクセス	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 ポールリラクセス	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 ポールリラクセス	学童 土A				
10:00	10:00~11:00 ズンバ			10:00~11:00 フラダンス			10:00~11:00 ソフトヨガ			10:00~11:00 ヨガ			10:00~10:45 スタート エアロビクス			10:00~11:00 ソフトヨガ	学童 土B	10:00~12:00 プール開放 指定時間	10:00~10:45 スタート エアロビクス		
10:30		10:30~11:40 成人水泳指導								10:30~11:40 成人水泳指導							学童 土C		10:50~11:50 エアロビクス 初中級		
11:00	11:15~12:15 ピラティス			11:15~12:15 太極拳24式			11:15~12:15 ズンバ			11:15~12:15 エアロビクス 初級			11:00~12:00 エアロビクス 初中級			11:15~12:00 アクアビクス			11:50~11:55 JOYBEAT コンバット		
11:30		11:40~14:00																	12:00~13:00 ヨガ		
12:00				12:10~14:00			12:10~14:00			12:10~14:00			12:10~13:10 ヨガ			12:10~14:00			12:10~13:10 成人水泳 指導		
12:30	12:30~12:50 ポールストレッチ	フリー&ウォーキング		12:25~12:45 太極拳48式(入門)			12:30~12:50 ポールストレッチ			12:30~12:50 体幹エクササイズ			12:30~12:50 体幹エクササイズ			12:15~12:45 水慣れ			12:15~13:00 親子ベビー		
13:00	13:00~13:20 コンディショニング			13:00~14:00 フリー&ウォーキング			13:00~14:00 フリー&ウォーキング			13:00~13:20 ポールストレッチ			13:00~13:20 ポールストレッチ			13:00~13:30 ショートアクア			13:15~14:15 フリー&ウォーキング		
13:30	13:30~14:30 ソフトヨガ			13:30~14:00 ヒップホップ			13:30~14:00 ヨガ			13:30~13:50 太極拳24式(入門)			13:20~14:05 骨盤矯正 ボディメイク						13:15~14:15 フリー&ウォーキング		
14:00				14:15~15:15			14:15~14:45 JOYBEAT パーペルエクササイズ			13:55~14:35 太極拳24式			14:15~15:15						13:10~13:30 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		14:40~15:30 エアロビクス 初級			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 エアロビクス 初級			14:40~15:30			14:30~14:50 JOYBEAT 顔とカラダのトレーニング		
15:00	15:10~15:30 ストレッチ	幼児特別 月S		15:30~15:50 体幹エクササイズ			15:30~16:30 幼児特別 火S						15:30~16:30 幼児特別 木S			15:30~16:30			14:55~15:15 JOYBEAT エアロビクス入門		
15:30		15:30~16:30 フリー&ウォーキング		15:30~16:30 学童 火1			15:30~16:30 学童 水1			15:30~16:30 フリー&ウォーキング			15:30~16:30 学童 金1			15:30~16:30			16:00~17:00 avex Dance Master KIDS Starter		
16:00		16:30~17:30		16:30~17:30 学童 火2			16:30~17:30 学童 水2			16:30~17:30			16:30~17:30 学童 木2			16:30~17:30			16:30~17:40 泳力 検定 養成		
16:30		17:00~18:30		17:00~18:30 選手II			17:00~18:30 選手II			17:00~18:30			17:00~18:30 学童 金2			17:00~18:30			17:15~18:45 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)		
17:00		17:30~18:30		17:30~18:30 選手II			17:30~18:30 選手II			17:30~18:30 avex Dance Master KIDS BASIC			17:30~18:30 学童 木3			17:30~18:30			17:30~18:30 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)		
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			17:30~18:30 選手II			17:30~18:30 avex Dance Master KIDS BASIC			17:30~18:30 学童 金3			17:30~18:30			17:30~18:30 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)		
18:00		18:30~20:30		18:30~20:00 選手			18:30~20:00 選手			18:45~20:15 avex Dance Master TEEN NOVICE (HIPHOP)			18:30~20:00			18:30~20:00			18:30~20:00 avex Dance Master TEEN NOVICE (HIPHOP)		
18:30		18:30~20:10		18:30~20:00 選手			18:30~20:00 選手			18:45~20:15 avex Dance Master TEEN NOVICE (HIPHOP)			18:30~20:00			18:30~20:00			18:30~20:00 avex Dance Master TEEN NOVICE (HIPHOP)		
19:00	19:00~19:10 JOYBEAT 腹筋			19:00~19:10 お腹シェイブ			19:00~19:10 お腹シェイブ			19:00~19:10 JOYBEAT 腹筋			19:00~19:10 JOYBEAT 腹筋			19:00~20:30			19:00~20:30 avex Dance Master TEEN NOVICE (HIPHOP)		
19:30	19:20~20:00 JOYBEAT からだシェイブ			19:15~20:00 エアロビクス スタート			19:15~20:00 エアロビクス スタート			19:20~19:50 JOYBEAT 体幹エクササイズ			19:20~19:50 JOYBEAT 体幹エクササイズ			19:15~20:00			19:15~20:00 avex Dance Master TEEN NOVICE (HIPHOP)		
20:00		20:15~21:00		20:00~21:10 成人水泳指導			20:00~21:10 成人水泳指導			20:00~21:00 ステップ初級 & エアロビクス 初級			20:00~21:00 ステップ初級 & エアロビクス 初級			20:00~21:00			20:00~21:00 avex Dance Master TEEN NOVICE (HIPHOP)		
20:30		20:30~21:30		20:15~21:00 成人水泳指導			20:15~21:00 成人水泳指導			20:00~20:20 シェイブEX			20:00~20:20 シェイブEX			20:15~21:00			20:15~21:00 avex Dance Master TEEN NOVICE (HIPHOP)		
21:00		21:10~21:30		21:10~21:30 フリー&ウォーキング			21:10~21:30 フリー&ウォーキング			20:30~21:15 フリー&ウォーキング			20:30~21:15 フリー&ウォーキング			21:10~21:30			21:10~21:30 avex Dance Master TEEN NOVICE (HIPHOP)		
21:30				21:10~21:30 フリー&ウォーキング			21:10~21:30 フリー&ウォーキング			20:30~21:15 フリー&ウォーキング			20:30~21:15 フリー&ウォーキング			21:10~21:30			21:10~21:30 avex Dance Master TEEN NOVICE (HIPHOP)		
22:00	22:00 CLOSE			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
- 土曜日 : 9:00～20:30
- 日曜日 : 9:30～17:00

30分後最終退館時間です。

