

# スウィン鴻巣 タイムスケジュール 2023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<br>ラジオ体操               | 9:00~10:30  |            | 9:15~9:20<br>ラジオ体操    | 9:00~11:00                |            | 9:15~9:20<br>ラジオ体操    | 9:00~11:00  |            | 9:15~9:20<br>ラジオ体操                                            | 9:00~10:30                                                    |             | 9:15~9:20<br>ラジオ体操    | 9:00~11:00                |             |                               | 9:00~10:00                                | 9:00~12:10                |             |                             |                             |                      |
| 9:30  | 9:30~9:45<br>ボールリラックス            | フリー&ウォーキング  |            | 9:30~9:45<br>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<br>土A                                  |                           |             | 9:30~14:30                  |                             |                      |
| 10:00 | 10:00~10:30<br>初級エアロ             |             |            | 10:00~11:00<br>太極拳24式 | 親子ベビー                     |            | 10:00~11:00<br>ソフトヨガ  | 親子ベビー       |            | 10:00~11:00<br>姿勢を整える<br>ヨガ                                   |                                                               |             | 10:00~10:45<br>初級エアロ  | 親子ベビー                     |             | 10:00~11:00                   | 10:00~11:00                               |                           | 10:00~10:45 | 10:00~11:00                 | 10:00~10:30<br>週替わり<br>レッスン |                      |
| 10:30 | 10:40~11:10<br>かんたん<br>キック&パンチ   | 成人水泳指導      | フリー&ウォーキング | 10:40~11:40<br>東      |                           |            | 10:40~11:40<br>武田     |             |            | 10:40~11:40<br>工藤                                             | 10:30~11:40                                                   |             | 10:40~11:40<br>丸山     |                           |             | 10:30~11:40<br>武田             | 11:00~12:00                               | 学童<br>土B                  |             | 10:40~11:10<br>週替わり<br>レッスン | 館内掲示をご確認ください                |                      |
| 11:00 |                                  |             |            | 11:15~12:15<br>フラダンス  | フリー&ウォーキング                |            | 11:15~12:15<br>アクアピクス | フリー&ウォーキング  |            | 11:15~12:15<br>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<br>大角地    | 11:15~12:00<br>アクアピクス     | フリー&ウォーキング  | 11:00~12:10                   | 11:00~12:00                               | 学童<br>土C                  |             | 11:00~12:10                 | 10:40~11:10<br>週替わり<br>レッスン |                      |
| 11:30 |                                  |             |            | 12:10~14:00<br>田口     |                           |            | 12:10~14:00<br>宮崎     |             |            | 12:10~12:40<br>大角地                                            |                                                               |             | 12:10~12:40<br>大角地    | 12:10~14:00               | フリー&ウォーキング  |                               | 12:15~13:00<br>12:10~14:10                |                           |             | 12:00~13:00                 | 12:00~13:00<br>ヨガ           |                      |
| 12:00 |                                  |             |            |                       |                           |            |                       |             |            |                                                               |                                                               |             |                       |                           |             |                               |                                           |                           |             |                             |                             | 12:00~13:00<br>田村    |
| 12:30 |                                  | フリー&ウォーキング  |            | 12:15~12:45<br>ミニレッスン |                           |            | 12:10~14:00           |             |            | 12:10~12:40<br>大角地                                            | フリー&ウォーキング                                                    |             | 12:15~12:45<br>ミニレッスン |                           |             |                               |                                           |                           |             |                             |                             | 13:00~13:45<br>定員35名 |
| 13:00 | 13:00~14:00<br>心を落ち着かせる<br>ヨガ    |             |            | 13:00~13:30<br>HIPHOP | フリー&ウォーキング                |            | 13:00~13:30<br>ミニレッスン |             |            | 13:00~14:00<br>やさしい<br>ジャズダンス<br>エクササイズ                       | フリー&ウォーキング                                                    |             | 13:00~13:30<br>ミニレッスン |                           |             | 13:00~13:30                   |                                           |                           |             |                             |                             |                      |
| 13:30 | 13:35~14:05<br>Mi2               |             |            | 13:35~14:05<br>Mi2    |                           |            | 13:35~14:05<br>Mi2    |             |            | 13:30~14:30<br>ヨガ                                             |                                                               |             | 13:30~14:30<br>田村     |                           |             | 13:30~14:30<br>鳴子ダンス          | フリー&ウォーキング                                |                           |             |                             |                             |                      |
| 14:00 | 14:15~14:45<br>スタッフによる<br>ミニレッスン |             |            | 14:00~17:00<br>HIPHOP |                           |            | 14:00~17:00<br>Mi2    |             |            | 14:00~17:00                                                   |                                                               |             | 14:00~17:00           |                           |             | 14:00~15:00<br>体ほぐし&<br>ストレッチ | フリー&ウォーキング                                |                           |             |                             |                             |                      |
| 14:30 |                                  | 14:40~15:30 |            |                       |                           |            |                       |             |            |                                                               |                                                               |             |                       |                           |             |                               | 14:40~15:30                               |                           |             |                             |                             | 14:10~19:00          |
| 15:00 |                                  | 幼児特別<br>月S  |            |                       | 幼児特別<br>火S                |            |                       | 幼児特別<br>水S  |            | 15:00~16:00<br>太極拳24式                                         | 幼児特別<br>木S                                                    |             | 15:00~16:00<br>竹内     | 幼児特別<br>金S                |             |                               | 14:30~15:30                               | 学童<br>土O                  |             |                             |                             | 14:30~15:30          |
| 15:30 |                                  | 15:30~16:30 | フリー&ウォーキング |                       | 15:30~16:30               | フリー&ウォーキング |                       | 15:30~16:30 | フリー&ウォーキング |                                                               | 15:30~16:30                                                   | フリー&ウォーキング  |                       | 15:30~16:30               | フリー&ウォーキング  |                               | 15:30~16:30                               | 学童<br>土1                  |             |                             |                             |                      |
| 16:00 |                                  | 学童<br>月1    |            |                       | 学童<br>火1                  |            |                       | 学童<br>水1    |            |                                                               | 学童<br>木1                                                      |             |                       | 学童<br>金1                  |             |                               | 16:00~17:00<br>avex Dance<br>Master<br>入門 | フリー&ウォーキング                |             |                             |                             |                      |
| 16:30 |                                  | 16:30~17:30 |            |                       | 学童<br>火2                  |            |                       | 学童<br>水2    |            |                                                               | 学童<br>木2                                                      |             |                       | 学童<br>金2                  |             |                               |                                           | 16:40~17:40<br>泳力検<br>定養成 |             |                             |                             |                      |
| 17:00 |                                  | 学童<br>月2    |            |                       | 学童<br>火3                  |            |                       | 学童<br>水3    |            |                                                               | 学童<br>木3                                                      |             |                       | 学童<br>金3                  |             |                               |                                           | 16:30~19:00               |             |                             |                             |                      |
| 17:30 | 17:30~18:30<br>空手教室              | 17:30~18:30 | 選手II       |                       | 17:30~18:30               | 選手II       |                       | 17:30~18:30 | 選手II       | 17:30~18:30<br>avex Dance<br>Master<br>初級                     | 17:30~18:30                                                   | 選手II        | 17:30~18:30           | 選手II                      | 17:30~18:30 | 17:30~18:30                   | 空手教室                                      | 17:30~18:30               | 17:30~18:30 | 選手II                        |                             |                      |
| 18:00 |                                  | 学童<br>月3    |            |                       | 17:30~18:30               | 選手II       |                       | 17:30~18:30 | 選手II       |                                                               | 17:30~18:30                                                   | 選手II        |                       | 17:30~18:30               | 選手II        |                               |                                           |                           |             |                             |                             |                      |
| 18:30 |                                  | 18:30~20:30 | フリー&ウォーキング |                       | 18:30~20:00               | 選手         |                       | 18:30~20:30 | 選手         | 18:45~20:15<br>avex Dance<br>Master<br>TEEN<br>中級<br>(HIPHOP) | 18:30~20:30                                                   | 選手          | 18:30~20:30           | 選手                        | 18:30~20:30 | 18:30~20:00                   |                                           |                           |             |                             |                             |                      |
| 19:00 |                                  | 選手          |            |                       | 18:30~21:10               | フリー&ウォーキング |                       | 18:30~20:30 | フリー&ウォーキング |                                                               | 18:45~20:15<br>avex Dance<br>Master<br>TEEN<br>初級<br>(HIPHOP) | 18:30~20:30 | 選手                    | 18:30~20:30               | 選手          | 19:00~19:20<br>ボールストレッチ       | 選手                                        |                           |             |                             |                             |                      |
| 19:30 |                                  |             |            | 19:30~20:30<br>初級エアロ  |                           |            |                       |             |            |                                                               |                                                               |             |                       |                           |             |                               |                                           |                           |             |                             |                             |                      |
| 20:00 |                                  |             |            | 塩原                    |                           |            |                       |             |            |                                                               |                                                               |             |                       |                           |             |                               |                                           |                           |             |                             |                             |                      |
| 20:30 | 20:00 利用終了                       |             |            |                       | 成人水泳指導<br>泳力検定養成          |            | 20:00 利用終了            |             |            | 20:00 利用終了                                                    |                                                               |             |                       | 成人水泳指導<br>泳力検定養成          |             | 20:00 利用終了                    |                                           |                           | 20:00 利用終了  |                             |                             |                      |
| 21:00 | 20:30 CLOSE                      |             |            |                       | 21:10~21:30<br>フリー&ウォーキング |            | 20:30 CLOSE           |             |            | 20:30 CLOSE                                                   |                                                               |             |                       | 21:10~21:30<br>フリー&ウォーキング |             | 21:30 利用終了                    |                                           |                           | 21:30 利用終了  |                             |                             |                      |
| 21:30 | 21:30 利用終了                       |             |            |                       |                           |            | 21:30 利用終了            |             |            | 21:30 利用終了                                                    |                                                               |             |                       |                           |             | 21:30 利用終了                    |                                           |                           | 21:30 利用終了  |                             |                             |                      |
| 22:00 | 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**

