

スウィン越谷 タイムスケジュール 2023年 5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	
8:00																	8:00~9:00					
8:30																	学童 土C					
9:00																	9:00~10:00					
9:30		9:30~10:45	9:30~12:00		9:30~10:45			9:30~10:45			9:30~10:45	9:30~12:00		9:30~10:45			学童 土A	9:30~11:15		9:30~15:00		
10:00	10:00~10:45	フリー& ウォーキング		10:00~10:45	フリー& ウォーキング	10:00~10:45	10:00~10:45	フリー& ウォーキング	10:00~10:45	10:00~10:45	フリー& ウォーキング		10:00~10:45	フリー& ウォーキング	10:00~10:45		学童 土B	フリー& ウォーキング	10:15~10:45			
10:30	フラダンス			ヨガ		親子ハビ-	マットサイエンス		親子ハビ-	エアロピクス			ピラティス		親子ハビ-				ゆったりストレッチ			
11:00			フリー& ウォーキング									フリー& ウォーキング										
11:30		11:00~11:45			11:00~12:10			11:00~11:45	11:00~12:10		11:00~11:45			11:00~11:45	11:00~12:10		11:00~11:45				11:00~11:45	
12:00					成人 水泳指導	フリー& ウォーキング		脂肪燃焼エアロ	成人 水泳指導		成人 水泳指導	フリー& ウォーキング		成人 水泳指導	フリー& ウォーキング		ZUMBA			11:15~12:00	親子ハビ-	
12:30																				12:00~13:00	ミドル ジュニア コース	
13:00		12:00~14:00			12:10~14:00			12:10~13:30			12:00~14:00			12:10~14:00						13:00~13:45		
13:30		フリー& ウォーキング	13:00~13:30 ミニレッスン		フリー& ウォーキング	13:00~14:00		フリー& ウォーキング	13:00~13:30 ミニレッスン		フリー& ウォーキング	13:00~14:00		フリー& ウォーキング	13:00~13:30 ミニレッスン					13:00~13:45	アクアピクス	
14:00	13:30~14:00 ミニレッスン					プライベート レッスン	13:30~14:30			14:00~15:00		プライベート レッスン	13:30~14:00				13:30~14:15					
14:30		14:00~15:10	14:00~17:00	14:00~14:45			かんたんエアロ	アスナロ 幼稚園				14:00~17:00			14:00~17:00		骨盤ストレッチ			14:00~18:30		
15:00	14:30~15:30 ヨガ	成人 水泳指導			太極舞										ZUMBA		14:30~15:15			14:30~15:30	学童 土0	
15:30			フリー& ウォーキング			初級キック		15:00~16:00 あそびつくす 幼児対象	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	15:30~16:30	フリー& ウォーキング		骨盤ストレッチ			15:30~16:30	
16:00		15:30~16:30		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		フリー& ウォーキング			フリー& ウォーキング	15:30~16:30	フリー& ウォーキング					16:15~17:15	
16:30		学童 月1			幼児特別 学童火1			学童 水1			幼児特別 学童木1			リズムキッズ 幼児対象	幼児特別 学童金1		学童 土1	フリー& ウォーキング				
17:00		16:30~17:30		16:30~17:30				16:30~17:30			学童 木2				学童 金2		キッズピクス	16:30~18:30				
17:30		学童 月2			学童 火2		17:00~18:00 あそびつくす 小学低学年	学童 水2			学童 木2			17:00~18:00 リズムキッズ 小学低学年	学童 金2			選手				
18:00		17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30		学童 水3	選手		17:30~18:30	17:30~18:30		17:30~18:30	小学低学年		17:30~18:30	17:30~18:30				
18:30		学童 月3	選手		学童 火3	選手		学童 水3	選手		17:00~18:00 あそびつくす 小学低学年	学童 水3	選手		学童 金3	選手		18:00~19:00	泳検 水泳 指導			
19:00		18:30~20:00	18:30~21:30	18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30		18:30~20:30	18:30~19:50		18:30~20:00	18:30~21:30		18:30~20:30	18:30~19:50							
19:30	19:00~19:45 バランスコーディネーション	選手		19:15~20:15	選手	フリー& ウォーキング	19:30~20:30	選手	フリー& ウォーキング	19:00~19:45	選手		19:00~19:30	選手	フリー& ウォーキング		19:00~20:00	フリー & ウォー キング				
20:00		20:00~20:45	フリー& ウォーキング		キックボクササイズ			脂肪燃焼エアロ			20:00~20:45	フリー& ウォーキング		20:00~20:45	フリー& ウォーキング					19:00~20:00	泳検 水泳 指導	
20:30	かんたん初級エアロ	成人・泳検 水泳指導			20:30~21:30	20:30~21:00		20:30~21:30	アクアピクス		20:00~20:45	アクアピクス		20:30~21:30	アクアピクス							
21:00					フリー& ウォーキング	ショートアクア		フリー& ウォーキング			成人・泳検 水泳指導			フリー& ウォーキング								
21:30																						

水泳指導	水泳指導会員専用コースとなっています。(スポーツクラブ会員の方はチケット利用可)	スタジオレッスン	利用時間内で、スポーツクラブ会員の方が利用できます。
アクアピクス	ミニレッスン	フリー& ウォーキング	利用時間内で、スポーツクラブ会員及びフリー&ウォーキング会員の方が、利用できます。

日曜日の利用について

スーパーマスター・マスター・ウィークエンド・ババママ・学割会員及びオールフリー&ウォーキング会員の方がご利用いただけます。

※アクアピクスは上記会員のみ
※営業時間が変更となっている為、
予めご確認下さい。

スタジオについて

安心してご利用いただけるよう、
段階的にレッスンを再開致します。

自由遊泳について

当面の間自由遊泳は中止致します。

施設利用時間について

- 月～金 : 9:30~21:30
- 【スポーツクラブのみ21:00まで利用】
- 土曜日 : 9:30~20:30
- 日曜日 : 9:30~15:00