

スウィン越谷 タイムスケジュール 2020年2月から

	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	
9:30		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			9:00~10:00			9:30~10:00		
10:00	10:00~11:00	フリー&ウォーキング		10:00~11:00	フリー&ウォーキング	10:00~10:45	10:00~11:00	フリー&ウォーキング	10:00~10:45	10:00~11:00	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	10:00~11:00	学童 土A			10:00~11:00	フリー&ウォーキング	10:00~12:00
10:30	フラダンス		フリー&ウォーキング	かんたん初級エアロ		親子ベビー	マットサイエンス		親子ベビー	ボルドブラ		フリー&ウォーキング		はじめて初心者エアロ	親子ベビー	ソフトヨガ	学童 土B					
11:00		11:00~11:45			11:00~12:10			11:00~12:10			11:00~11:45	フリー&ウォーキング			10:45~12:15				11:00~11:45	自由遊泳		11:00~11:45
11:30	11:15~12:15	アクアピクス		11:15~12:00	成人水泳指導	フリー&ウォーキング	11:15~12:15	成人水泳指導	フリー&ウォーキング	11:15~12:15	アクアピクス		11:00~12:00	ピラティス	成人水泳指導	フリー&ウォーキング	11:15~12:00	11:15~14:00	11:15~12:00	はじめて初心者エアロ		アクアピクス
12:00	12:00~14:00				12:10~14:00			12:10~13:30			12:00~14:00			12:10~14:00								
12:30	12:30~13:30			12:15~13:15	骨盤ストレッチ			12:30~12:50	フリー&ウォーキング	12:30~12:50	お腹シェイプ			12:30~12:50	ストレッチボール		12:15~13:15	フリー&ウォーキング	12:20~12:50	チャレンジ中級エアロ		
13:00	13:00~13:30	フリー&ウォーキング	13:00~13:30		フリー&ウォーキング	健康体操	13:00~13:20	フリー&ウォーキング	13:00~13:30	13:00~13:20	COREトレ		13:00~13:30	フリー&ウォーキング	13:00~13:30	竹踏みEX	13:00~13:30	フリー&ウォーキング	13:00~13:45			
13:30				13:30~14:30				13:30~14:30		13:30~14:00	チャレンジ中級エアロ			13:30~14:30			13:30~13:50			13:00~13:45	アクアピクス	
14:00	13:45~14:45	太極拳簡化24式	14:00~17:00	太極舞		14:00~17:00		はじめて初心者エアロ	13:45~14:45		あすなろ幼稚園			14:00~17:00			14:00~14:20					
14:30		成人水泳指導			14:40~15:30			14:45~15:45			フラダンス			14:45~15:45								
15:00					幼児特別				ソフトヨガ		幼児特別			14:40~15:30								
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						
16:00		学童 月1			学童 火1						学童 水1				学童 木1		15:30~16:30	キッズピクス	15:30~16:30			
16:30		16:30~17:30			16:30~17:30						16:30~17:30				16:30~17:30							
17:00		学童 月2			学童 火2						学童 水2				学童 木2							
17:30		17:30~18:30	17:30~18:30		17:30~18:30	17:30~18:30					17:30~18:30	17:30~18:30			17:30~18:30	17:30~18:30						
18:00		学童 月3	選手		学童 火3	選手					学童 水3	選手			学童 木3	選手						
18:30		18:30~20:00	18:30~21:30	18:30~19:15	18:30~20:30	18:30~20:30					18:30~20:00	18:30~21:30		18:30~20:30	18:30~19:50		18:30~18:50	18:20~19:30				
19:00	19:00~20:00	選手		キックボクサイズ				19:00~20:00		18:45~19:45	骨盤ストレッチ	選手		18:45~19:45	ピラティス	フリー&ウォーキング	19:00~20:00	成人・泳検水泳指導				
19:30	19:30~20:15			19:30~20:15	選手	フリー&ウォーキング	かんたん初心者エアロ				選手				選手	フリー&ウォーキング	かんたん初級エアロ					
20:00		20:00~21:10	フリー&ウォーキング	ZUMBA							20:00~20:45	アクアピクス	20:00~21:10	20:00~21:00	脂肪燃焼エアロ	アクアピクス	20:00~20:45		20:00~21:30	20:00~20:30	水中エクササイズ	
20:30	20:15~21:15	かんたん初級エアロ	成人・泳検水泳指導	20:30~20:50	20:30~21:30	20:30~21:00	20:15~21:15	ヨガ	20:30~21:30	20:00~20:45	はじめて初心者エアロ	成人・泳検水泳指導	20:00~21:10				20:15~21:00	ゆったりストレッチ				
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										
21:30																						

日曜日の利用について

スーパーマスター・マスター・ウィークエンド会員及びオールフリー&ウォーキング会員の方にご利用いただけます。
※アクアピクスは上記会員のみのみ

自由遊泳について

全ての会員の方がご利用に利用いただけます。
※メインプールのみ利用可能
※サブプールのご利用は上記会員のみのみ
※実施日はスケジュール表をご確認ください

施設利用時間について

●月～土 : 9:30~21:30
●日曜日 : 9:30~17:00

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。