

スウィン越谷 タイムスケジュール 2024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
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		親子ハビー	マットサイエンス		親子ハビー	エアロピクス			ピラティス		親子ハビー				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																					
12:30		12:00～14:00			12:10～14:00			12:10～13:30			12:00～14:00			12:10～14:00							
13:00		フリー& ウォーキング			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		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						
13:30	13:30～14:00					プライベート レッスン	13:30～14:30		13:30～17:00		13:30～14:30	プライベート レッスン	13:30～14:00								
14:00		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		14:00～15:00			ヨガ30		14:00～17:00						
14:30	14:30～15:30	成人 水泳指導		太極舞						リラックスヨガ				14:15～15:00							
15:00	ヨガ													ZUMBA							
15:30		フリー& ウォーキング		15:00～15:30			15:00～16:00		フリー& ウォーキング												
16:00		15:30～16:30		初級キック	15:30～16:30	フリー& ウォーキング	あそびつくす 幼児対象	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	15:30～16:30	フリー& ウォーキング	15:30～16:30	15:30～16:30			日曜日の利用について		
16:30		学童 月1			幼児特別 学童火1			学童 水1		16:30～17:30	学童 木1		16:30～17:30	学童 金1		16:30～17:30	学童 土1	フリー& ウォーキング	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。		
17:00		学童 月2			学童 火2		17:00～18:00	学童 水2		17:00～18:00	学童 木2		17:00～18:00	学童 金2		16:30～18:30	選手				
17:30		17:30～18:30	17:30～18:30		17:30～18:30	17:30～18:30	あそびつくす 小学低学年	17:30～18:30	学童 水3	17:30～18:30	17:30～18:30	小学低学年	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30				※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。		
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		学童 金3	選手				スタジオについて		
18:30		18:30～20:00	18:30～21:30		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				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。		
19:00	19:00～19:45									19:00～19:45			19:00～19:30								
19:30	バランスコordination	選手		19:15～20:15	選手	フリー& ウォーキング	19:30～20:30	選手		骨盤ストレッチ	選手		ミニレッスン	選手	フリー& ウォーキング	19:00～20:00	フリー& ウォーキング	19:00～20:00	自由遊泳について		
20:00	20:00～20:45	20:00～21:10	フリー& ウォーキング	キックEX			脂肪燃焼エアロ		20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～21:10		20:00～20:45					当面の間自由遊泳は中止致します。		
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		ショートアクア		20:30～21:30	アクアピクス	成人・泳検 水泳指導		20:30～21:30	アクアピクス						
21:00					フリー& ウォーキング									フリー& ウォーキング					施設利用時間について		
21:30																			●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		

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。