

# スウイン越谷タイムスケジュール

平成28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
9:30																					
10:00		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			9:00~16:00 学童 土A	9:30~11:15		9:30~10:00 フリー&ウオーキング	
10:30	10:00~11:00 フラダンス	フリー&ウオーキング	フリー&ウオーキング	10:00~11:00 かんたんエアロ60	フリー&ウオーキング	10:00~10:45 親子ベビー	10:00~11:00 マットサイエンス	フリー&ウオーキング	10:00~10:45 親子ベビー	10:00~11:00 48式太極拳	フリー&ウオーキング	フリー&ウオーキング	10:00~10:45 はじめてエアロ45	フリー&ウオーキング	10:00~10:45 親子ベビー	10:00~11:00 ソフトヨガ	10:00~11:00 学童 土B	10:00~12:00	フリー&ウオーキング	10:00~12:00	
11:00		11:00~11:45	フリー&ウオーキング		11:00~12:10 成人水泳指導	10:45~12:15		11:00~12:10 成人水泳指導	10:45~12:15		11:00~11:45	フリー&ウオーキング	11:00~12:00 ピラティス	11:00~12:10 成人水泳指導	10:45~12:15			11:00~11:45	自由遊泳	11:00~11:45	
11:30	11:15~12:15 かんたんエアロ60	アクアピクス		11:15~12:15 チャレンジエアロ	フリー&ウオーキング	11:15~12:15 脂肪燃焼エアロ60	11:15~12:15 成人水泳指導	フリー&ウオーキング	11:15~12:15 アクアピクス	11:15~12:15 ソフトヨガ	11:15~12:15 アクアピクス	11:15~12:00 ピラティス	11:15~12:00 かんたんエアロ45	フリー&ウオーキング	11:15~12:00 かんたんエアロ45	11:15~14:00	11:15~12:00 かんたんエアロ45	11:15~12:00 親子ベビー	11:15~12:00 はじめてエアロ45	自由遊泳	11:00~11:45 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	12:30~12:50 ストレッチ			12:30~13:15		12:30~12:50 ポールエクササイズ	フリー&ウオーキング		12:30~12:50 ポールエクササイズ	フリー&ウオーキング	12:30~12:50 ポールエクササイズ	12:30~12:50 ポールエクササイズ	12:30~12:50 ポールエクササイズ	12:30~12:50 ポールエクササイズ		12:15~13:15 気軽にラテン	フリー&ウオーキング	12:20~12:50 ストレッチ	12:00~13:00 かんたんエアロ60	12:00~17:00	
13:00	13:00~13:20 おなかシェイプ	フリー&ウオーキング	13:00~13:30 ウオーキング	骨盤ストレッチ	フリー&ウオーキング	13:00~13:30 健康体操	13:00~13:20 COREトレ	13:00~13:30 水なれ	13:00~14:00 かんたんエアロ60	フリー&ウオーキング	13:00~13:30 ウオーキング	13:00~13:20 竹踏みEX	フリー&ウオーキング	13:00~13:30 水なれ		13:30~13:50 バランスアップ	フリー&ウオーキング	13:00~13:45 アクアピクス			
13:30	13:30~14:30			13:30~14:30			13:30~14:30	13:30~17:00													
14:00	14:00~15:10 成人水泳指導	14:00~17:00		24式太極拳		14:00~17:00	はじめてエアロ60	14:00~17:00	14:15~15:15 フラダンス	14:00~17:00	14:00~17:00	14:00~17:00	かんたんエアロ60	14:00~17:00	14:00~17:00	14:00~14:20 ストレッチ	14:00~17:00	14:00~19:50			
14:30					14:40~15:30 幼児特別			14:30~17:00													
15:00					14:40~15:30 幼児特別			14:30~17:00													
15:30	15:30~16:30 学童 月1	フリー&ウオーキング		15:30~16:30 学童 火1	フリー&ウオーキング			15:30~16:30 学童 水1	15:30~16:30 学童 木1	フリー&ウオーキング	15:30~16:30 学童 木1	15:30~16:30 学童 木1	15:30~16:30 学童 金1	15:30~16:30 学童 金1	15:30~16:30 学童 金1	15:30~16:30 学童 土0	15:30~16:30 学童 土1	15:30~16:30 学童 土1	15:30~16:30 学童 土1	フリー&ウオーキング	
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30	18:30~18:50 スポーツレク	18:30~20:00 選手	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	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~18:50 ポールストレッチ	18:20~19:30 成人水泳指導	18:30~18:50 ポールストレッチ	18:20~19:30 成人水泳指導	18:30~18:50 ポールストレッチ	
19:00	19:00~20:00			19:00~19:45 ボクササイズ	選手	フリー&ウオーキング	かんたんエアロ60	選手	19:00~20:00	骨盤ストレッチ	選手	選手	選手	選手	選手	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	
19:30	ソフトヨガ																				
20:00		20:00~21:10 成人水泳指導	フリー&ウオーキング																		
20:30					20:30~21:30	20:30~21:00	20:30~21:30	20:30~21:30	20:00~21:10 成人水泳指導	フリー&ウオーキング	20:00~21:10 成人水泳指導	フリー&ウオーキング	20:15~21:15 ピラティス	20:30~21:30	20:30~21:30	20:15~21:00	20:15~21:00	20:00~21:30	20:00~21:30	20:00~21:30	20:00~21:30
21:00					フリー&ウオーキング	水中エクササイズ	ヨガ	フリー&ウオーキング													
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&ウオーキング会員の方にのみご利用いただけます。  
 ※アクアピクスは上記会員のみ

**自由遊泳について**  
 全ての会員の方がご利用いただけます。  
 ※メインプールのみ利用可  
 ※サブプールの利用は上記会員のみ

**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&ウオーキング** 利用時間内で、スポーツクラブ会員及びフリー&ウオーキング会員の方が、利用できます。