スウィン越谷　タイムスケジュール　2017年4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		9:30～10:45 フリー＆ウォーキング	9:30～12:00 フリー＆ウォーキング		9:30～10:45 フリー＆ウォーキング			9:30～10:45 フリー＆ウォーキング	9:30～12:00 フリー＆ウォーキング		9:30～10:45 フリー＆ウォーキング			9:30～10:45 フリー＆ウォーキング			9:00～10:00 学童 土A	9:30～11:15 フリー＆ウォーキング		9:30～10:00 フリー＆ウォーキング	
10:00	10:00～11:00 フラダンス			10:00～11:00 かんたん 初級エアロ		10:00～10:45 親子ベビー	10:00～11:00 マット サイエンス		10:00～10:45 親子ベビー	10:00～11:00 ポルドプラ			10:00～10:45 はじめて 初心者エアロ		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 自由遊泳	
10:30						10:45～12:15 フリー＆ウォーキング			10:45～12:15 フリー＆ウォーキング						10:45～12:15 フリー＆ウォーキング							
11:00		11:00～11:45 アクアビクス			11:00～12:10 成人 水泳指導			11:00～12:10 成人 水泳指導			11:00～11:45 アクアビクス		11:00～12:00 ピラティス	11:00～12:10 成人 水泳指導		11:15～12:00 かんたん 初級エアロ	11:15～14:00 フリー＆ウォーキング	11:15～12:00 親子ベビー	11:00～11:45 はじめて 初心者エアロ		11:00～11:45 アクアビクス
11:30	11:15～12:15 チャレンジ 中級エアロ			11:15～12:00 ZUMBA			11:15～12:15 脂肪燃焼 エアロ			11:15～12:15 ソフトヨガ											
12:00		12:00～14:00 フリー＆ウォーキング			12:10～14:00 フリー＆ウォーキング			12:10～13:30 フリー＆ウォーキング			12:00～14:00 フリー＆ウォーキング			12:10～14:00 フリー＆ウォーキング				12:20～12:50 ストレッチ	12:00～13:00 チャレンジ 中級エアロ	12:00～17:00 フリー＆ウォーキング	
12:30	12:30～12:50 ストレッチ			12:15～13:15 骨盤 ストレッチ			12:30～12:50 バランスボール			12:30～12:50 バランスアップ			12:30～12:50 ストレッチポール			12:15～13:15 気軽に ラテン					
13:00	13:00～13:20 おなかシェイプ		13:00～13:30 ウォーキング			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 チャレンジ 中級エアロ		13:00～13:30 ウォーキング	13:00～13:20 竹踏みEX		13:00～13:30 水なれ			13:00～13:45 アクアビクス			
13:30	13:30～14:30 ソフトヨガ			13:30～14:30 太極舞			13:30～14:30 はじめて 初心者エアロ	13:45～14:45 あすなろ 幼稚園	13:30～17:00				13:30～14:30 かんたん 初級エアロ			13:30～13:50 バランスアップ					
14:00		14:00～15:10 成人 水泳指導	14:00～17:00 フリー＆ウォーキング		14:40～15:30 幼児特別	14:00～17:00 フリー＆ウォーキング				14:15～15:15 フラダンス		14:00～17:00 フリー＆ウォーキング			14:00～17:00	14:00～14:20 ストレッチ		14:00～20:00 フリー＆ウォーキング			
14:30							14:45～15:45 ソフトヨガ				14:40～15:30 幼児特別		14:45～15:45 パワーヨガ	14:40～15:30 幼児特別			14:30～15:30 学童 土0				
15:00																					
15:30		15:30～16:30 学童 月1			15:30～16:30 学童 火1			15:30～16:30 学童 水1			15:30～16:30 学童 木1			15:30～16:30 学童 金1		15:30～16:30 キッズ ビクス	15:30～16:30 学童 土1				
16:00																					
16:30		16:30～17:30 学童 月2			16:30～17:30 学童 火2			16:30～17:30 学童 水2			16:30～17:30 学童 木2			16:30～17:30 学童 金2			16:30～18:20 選手				
17:00																					
17:30		17:30～18:30 学童 月3	17:30～18:30 選手		17:30～18:30 学童 火3	17:30～18:30 選手		17:30～18:30 学童 水3	17:30～18:30 選手		17:30～18:30 学童 木3	17:30～18:30 選手		17:30～18:30 学童 金3	17:30～18:30 選手						
18:00																					
18:30	18:30～18:50 スポーツレク	18:30～20:00 選手	18:30～21:30 フリー＆ウォーキング		18:30～20:30 選手	18:30～20:30 フリー＆ウォーキング		18:30～20:30 選手	18:30～19:50 フリー＆ウォーキング		18:30～20:00 選手	18:30～21:30 フリー＆ウォーキング		18:30～20:30 選手	18:30～19:50 フリー＆ウォーキング	18:30～18:50 ストレッチポール		18:20～19:30 成人・泳検 水泳指導			
19:00	19:00～20:00 KaQiLa			19:00～19:20 おなかシェイプ			19:00～20:00 かんたん 初級エアロ			18:45～19:30 骨盤 ストレッチ			18:45～19:45 ピラティス			19:00～20:00 かんたん 初級エアロ					
19:30				19:30～20:15 ボクササイズ																	
20:00		20:00～21:10 成人・泳検 水泳指導							20:00～20:45 アクアビクス	19:45～20:30 はじめて 初心者エアロ	20:00～21:10 成人・泳検 水泳指導		20:00～21:00 脂肪燃焼 エアロ			20:15～21:00 ゆったり ストレッチ	20:00～21:30 フリー＆ウォーキング	20:00～20:30 水中エクササイズ			
20:30				20:30～20:50 ストレッチ	20:30～21:30 フリー＆ウォーキング	20:30～21:00 ショートアクア	20:15～21:15 ヨガ	20:30～21:30 フリー＆ウォーキング						20:30～21:30 フリー＆ウォーキング							
21:00																					
21:30																					

日曜日の利用について

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

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

※アクアビクスの参加は上記会員のみ

※第５週目は実施致しません

施設利用時間について

●月～土　：　9：30～21：30

●日曜日　：　9：30～17：00