

スウィン東松山スポーツクラブ タイムスケジュール 2014年 10月～

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
	9:00~15:00 フリー&ウォーキング	9:30~10:30 ヨガ 中谷	9:00~15:00 フリー&ウォーキング	9:30~9:45 朝のストレッチ	9:00~15:00 フリー&ウォーキング	9:30~10:10 ヨガストレッチ 柳田	9:00~15:00 フリー&ウォーキング	9:30~9:45 ポールリラックス	9:00~15:00 フリー&ウォーキング	9:30~9:45 朝のストレッチ	9:00~16:30 フリー	9:30~9:45 ポールリラックス
	10:00~11:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	10:45~11:30 ピラティス 中谷	10:00~11:00 フィットネス フラダンス 織田	11:15~12:30 ★ 基礎代謝 アップヨガ 柁澤	10:00~11:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	10:15~11:00 中級エアロ 柳田	10:00~11:00 ヨガ 大木	10:00~11:00 成人 水泳指導 ※有料スクール	10:00~10:45 ★ ジョイント コンディショニング 荒川	11:00~12:00 ピラティス 荒川	10:30~11:30 日B 幼児・学童	10:00~11:00 ソフトヨガ 柁澤
	13:00~13:30 ミニ スイム レッスン	12:45~13:45 気功 竹内	13:00~13:30 ミニ スイム レッスン	12:40~13:00 腹筋シェイプ	11:15~12:00 親子 ベビー	11:15~12:15 24式 太極拳 竹内	11:15~12:00 ★ アква ピクス (村田)	11:15~12:00 中級エアロ 大木	11:15~12:00 親子 ベビー	12:15~13:00 初級エアロ 高附	13:25~13:55 ミニ スイム レッスン	11:15~11:30 ダンベルエクササイズ
	フリー&ウォーキング	14:00~15:00 24式 太極拳 竹内	フリー&ウォーキング	13:15~14:00 コンディショニング エアロ 谷島	13:00~13:30 ミニ スイム レッスン	12:30~13:30 ソフトヨガ 柁澤	12:15~12:35 コアコンディショニング	12:15~12:35 ウオーキング	12:55~13:25 ミニ スイム レッスン	13:15~13:35 ポールエクササイズ	14:00~14:30 ★ アква ピクス (高附)	11:40~11:55 ポールエクササイズ
	9:00~15:00	15:15~16:00 中級エアロ 松本	9:00~15:00	14:15~14:45 はじめてZUMBA 永井	フリー&ウォーキング	13:45~14:30 かんたん ラテンエアロ 山田	12:45~13:45 健美操 大住	フリー&ウォーキング	13:30~14:00 ★ アква ピクス (高附)	14:00~15:00 ヨガ 工藤	13:45~14:30 キックボクササイズ	12:05~12:20 ストレッチ
	15:30~16:20 火 幼児特別	16:30~17:30 火2 幼児・学童	15:30~16:20 水 幼児特別	15:00~15:45 やさしいZUMBA 永井	9:00~14:30	14:45~15:30 ZUMBA 山田	14:00~14:45 初級エアロ 佐藤	9:00~15:00	14:00~15:00 ヨガ 工藤	15:15~15:35 筋トレシェイプ	14:45~15:45 avex Kids starter (登録会員のみのみ) NAO	12:45~13:30 中級エアロ 鳥塚
	16:30~17:30 火3 幼児・学童・(育成)	17:30~18:30 火3 幼児・学童・(育成)	16:30~17:30 水2 幼児・学童	16:30~18:00 正道会館 空手教室 (登録会員のみのみ) 中本	14:40~15:30 ひさみ幼稚園	14:45~15:30 ZUMBA 山田	15:00~15:45 ソフトヨガ 佐藤	9:00~15:00	15:30~16:20 土 幼児特別	17:00 CLOSE	17:00 CLOSE	14:45~15:45 avex Kids BASIC (登録会員のみのみ) NAO
	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KAZUKI 17:15~18:15	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KAZUKI 17:15~18:15	17:30~18:30 水3 幼児・学童・(育成)	16:30~18:00 正道会館 空手教室 (登録会員のみのみ) 中本	15:30~16:20 木 幼児特別	15:30~16:30 木1 幼児・学童	17:30~18:30 金2 幼児・学童	9:00~15:00	16:30~17:30 土2 幼児・学童	EZ DO DANCERCIZE リアルダンスエクササイズとは..... TRFのSAM, ETSU, CHIHARUが考案した、ダンスの要素を取り入れたオリジナルのエクササイズDVD『TRF イーシー・ドゥ・ダンスサイズ』ダンス初心者でも簡単に始められ、エクササイズをしながらダンスも身につけることができる、SAM監修の楽しいプログラムです。またTRFのメガヒット曲にのせてノンストップでプログラムが進行するため、有酸素運動効果が得られ、同時にダンスの動きでコアマッスルが動き、エクササイズをしている感覚を持たずにお腹やヒップ、二の腕の引き締めを効果的に行います。	18:00~18:45 初級エアロ 植田	16:00~17:00
	19:00~21:30 フリー & ウォーキング	19:00~21:30 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KAZUKI 18:30~20:00	19:00~21:30 選手	18:30~19:00 ショートエアロ 大木	19:00~21:30 木3 幼児・学童・(育成)	19:00~21:30 木3 幼児・学童・(育成)	17:30~18:30 金3 幼児・学童・(育成)	9:00~15:00	16:30~17:30 土3 幼児・学童・(育成)	19:00~20:00 ピラティス 荒川	★印のあるプールレッスンは、コースロープのセッティングがあるため、レッスン10分前より準備が始まります。フリーコースをご利用の方にはご迷惑をおかけ致しますが、ご協力の程宜しくお願い致します。	19:00~20:00 初級エアロ 植田
	20:15~20:45 ★ パーソナル スイムレッスン 20:45~21:15 ★ パーソナル スイムレッスン ※有料スクール	20:20~21:20 イージー・ドゥ・ ダンスサイズ avexインストラクター	20:15~21:15 成人 水泳指導 ※有料スクール	19:15~20:00 中級エアロ 大木	19:00~21:30 選手	19:00~21:30 選手	18:30~20:00 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KEI 17:15~18:15	9:00~15:00	19:00~21:30 フリー & ウォーキング	20:15~21:15 成人 水泳指導 ※有料スクール	20:15~21:15 avex Teen BASIC (登録会員のみのみ) KEI 18:30~20:00	19:00~20:00 ピラティス 荒川
	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	20:30~21:00 ★ アква ピクス (菅野)	20:30~21:15 中級エアロ 佐藤	20:15~21:15 成人 水泳指導 ※有料スクール	9:00~15:00	20:15~21:15 成人 水泳指導 ※有料スクール	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE

変更箇所

ジョイントコンディショニングとは？
全身の「関節」「骨」を動かし、普段あまり使わない筋肉を呼び起こします。それにより、スムーズな身体の動き、機能改善を目指します。

パーソナルスイムレッスン
1~2コースで実施
予約制

20:15~20:45
★
パーソナル
スイムレッスン
20:45~21:15
★
パーソナル
スイムレッスン
※有料スクール