

# スワイン鴻巣 週間タイムスケジュール 2026年1月~

	月			火			水			木			金			土			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
	9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:30 OPEN		
9:00	9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~10:30		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~11:00		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~11:00		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~10:30		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~11:00		9:00~10:00 幼稚学童 土A	9:00~12:10		スタジオ	メインプール	サブプール
9:30	9:30~9:45 ボーリラックス	フリー＆ ウォーキング		9:30~9:45 ストレッチ	フリー＆ ウォーキング		10:00~10:45 太極拳24式	10:00~11:00	親子ベビー	10:00~10:45 ソフトヨガ	10:00~11:00	姿勢を整える ヨガ	10:40~11:40 初級エアロ 丸山	10:40~11:40 親子ベビー	10:00~10:45 ソフトヨガ	10:00~11:00 幼稚学童 土B	10:00~11:00 幼児学童 土B		10:00~10:30 ズンバ	9:30~14:30	
10:00	10:00~10:30 やさしいエアロ			10:00~11:00 太極拳24式			10:00~10:45 竹内		親子ベビー	10:00~11:00 武田		10:40~11:40 工藤						10:40~11:10 ズンバ			
10:30	10:45~11:30 筋膜リリース	10:40~11:40 成人工泳指導	10:30~11:40	11:15~12:15 竹内	11:15~12:00 フランダンス	11:15~12:00 アクアピクス	11:15~12:15 11:15~12:15 ペルビック ストレッチ	11:15~12:00 宮崎	11:15~12:10 フリー＆ ウォーキング	11:15~12:00 アカピクス	11:15~12:00 アカピクス	11:30~12:15 ボディシェイプ	11:40~14:00 ヨガ	11:15~12:00 田村	11:00~12:10 アカピクス	11:00~12:00 幼児学童 土C	11:00~12:00 幼児学童 土C		12:00~13:00 ヨガ	12:00~13:00 田村	
11:00	定員20名			11:40~14:00 フリー＆ ウォーキング			12:10~14:00 田口		12:10~14:00 フリー＆ ウォーキング		12:10~14:00 定員20名		12:10~14:00 フリー＆ ウォーキング		12:10~14:00 ヨガ	12:10~14:00 田村	12:10~14:00 ヨガ		12:15~13:00 親子 ベビー		
11:30																			13:00~13:45 アクアピクス	13:00~13:45 アクアピクス	
12:00																			12:10~14:10 定員35名		
12:30																			14:30~15:30 利用終了	14:30~15:30 利用終了	
13:00	13:00~14:00 心を落ちつか せるヨガ			13:00~13:30 HIPHOP			13:00~14:00 やさしい ジャズダンス エクササイズ		13:00~14:00 ヨガ	13:00~13:30 やさしいエアロ		13:00~13:30 やさしいエアロ		13:00~13:45 鳴子ダンス	13:00~13:45 荒川	13:00~13:45 荒川	13:00~13:45 荒川	13:00~13:45 ヨガ	13:00~13:45 田村	13:00~13:45 ヨガ	
13:30	13:35~14:05 工藤			13:35~14:05 櫻井(江)															14:30~15:30 幼児学童 土0	14:30~15:30 幼児学童 土0	
14:00				14:00~17:00 HIPHOP			14:00~17:00 Mi2		14:00~17:00 HIPHOP		14:00~17:00 Mi2		14:00~17:00 ヨガ	14:00~15:00 アエロ ストレッチ	14:00~17:00 ヨガ	14:00~17:00 ヨガ	14:00~17:00 ヨガ	14:10~19:00 ヨガ			
14:30	14:30~15:30 太極拳24&48式	14:40~15:30 幼児特別 月S		14:40~15:30 幼児特別 火S			14:40~15:30 幼児特別 水S		14:40~15:30 幼児特別 木S		14:40~15:30 太極拳24式		14:40~15:30 幼児特別 木S	14:40~15:30 荒川	14:40~15:30 幼児特別 金S	14:40~15:30 幼児特別 金S	14:40~15:30 幼児特別 金S	14:30~15:30 幼児学童 土0	14:30~15:30 幼児学童 土0	14:30~15:30 利用終了	
15:00	東			15:30~16:30 幼児学童 月1			15:30~16:30 幼児学童 火1		15:30~16:30 幼児学童 水1		15:30~16:30 幼児学童 木1		15:30~16:30 幼児学童 木1		15:30~16:30 幼児学童 金1		15:30~16:30 幼児学童 土1			15:00~15:30 CLOSE	
15:30				16:30~17:30 幼児学童 月2			16:30~17:30 幼児学童 火2		16:30~17:30 育成		16:30~17:30 avex Dance Master キッズ 初級		16:30~17:30 avex Dance Master キッズ 入門 & 初級		16:30~17:30 avex Dance Master キッズ 木3		16:30~17:30 avex Dance Master キッズ 金2		16:30~17:30 avex Dance Master キッズ 金3		16:40~17:40 泳力検定 養成
16:00				17:30~18:30 幼児学童 火3			17:30~18:30 avex Dance Master キッズ 初級		17:30~18:30 avex Dance Master キッズ 入門 & 初級		17:30~18:30 avex Dance Master キッズ 木3		17:30~18:30 avex Dance Master キッズ 金3		17:30~18:30 avex Dance Master キッズ 金3		16:30~19:00 選手				
16:30				18:30~20:00 選手			18:30~21:10 フリー＆ ウォーキング		18:30~20:00 選手		18:30~20:00 フリー＆ ウォーキング		18:30~20:00 選手		18:30~20:00 フリー＆ ウォーキング		18:30~21:10 フリー＆ ウォーキング		19:00~19:20 ホールストレッチ		
17:00				19:30~20:30 初級エアロ			20:10~21:10 成人水泳指導 泳力検定養成		20:10~21:10 フリー＆ ウォーキング		20:10~21:10 成人水泳指導 泳力検定養成		20:10~21:10 成人水泳指導 泳力検定養成		20:10~21:10 成人水泳指導 泳力検定養成		21:10~21:30 フリー＆ ウォーキング		19:00~19:30 CLOSE		
17:30				20:30 20:00 利用終了			20:30 20:00 利用終了		20:30 20:00 利用終了		20:30 20:00 利用終了		20:30 20:00 利用終了		20:30 20:00 利用終了		21:30 利用終了		22:00 CLOSE		
18:00																					
18:30																					
19:00																					
19:30																					
20:00																					
20:30																					
21:00																					
21:30																					
22:00																					

施設利用時間について  
 ●月水木 : 9:00~20:00  
 ●火・金 : 9:00~21:30  
 ●土曜日 : 9:00~19:00  
 ●日曜日 : 9:30~14:30  
 CLOSE  
 最終退館時間です



## お知らせ

赤枠で囲われているレッスンが変更されたレッスンとなります。