

## スウィン鴻巣 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			スタジオ	メインプール	サブプール
9:00	9:15~9:20 ラジオ体操			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	9:00~12:10	9:30 OPEN		
9:30	9:30~9:45 ボールリラックス	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			フリー& ウォーキング			フリー& ウォーキング		9:30~9:45 姿勢を整える ヨガ	フリー& ウォーキング			幼児学童 土A	フリー& ウォーキング	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 親子ベビー	10:00~11:00		10:00~10:45 親子ベビー	10:00~11:00		10:00~10:45 初級エアロ	10:00~10:45 親子ベビー	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	幼児学童 土B		10:00~10:30 ズンバ		
10:30	10:45~11:30 廣見	10:40~11:40	10:30~11:40	11:15~12:15 竹内			11:00~12:10	11:15~12:15 武田		11:00~12:10	10:30~11:40	11:00~12:00	11:15~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	幼児学童 土C		10:40~11:10 ズンバ		
11:00	11:15~12:15 筋膜リリース 廣見	成人水泳指導	フリー& ウォーキング	11:15~12:15 フラダンス	11:15~12:00	フリー& ウォーキング	11:00~12:10	11:15~12:00		11:00~12:10	成人水泳指導	フリー& ウォーキング	11:00~12:00	11:15~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	幼児学童 土C		12:00~13:00 ヨガ		
11:30	11:40~14:00 定員20名			11:40~14:00 田口	12:10~14:00		11:40~14:00	12:10~14:00		11:40~14:00			12:10~14:00	12:10~14:00	12:10~14:00	12:10~14:00	親子 ベビー		12:00~13:00 田村		
12:00																					
12:30		フリー& ウォーキング			フリー& ウォーキング			フリー& ウォーキング			フリー& ウォーキング			フリー& ウォーキング							
13:00	13:00~14:00 心を落つつか せるヨガ 工藤			13:00~13:30 HIPHOP Mi2			13:00~14:00 やさしい ジャズダンス エクササイズ 櫻井(江)			13:00~13:30 やさしいエアロ			13:00~13:45 鳴子ダンス 荒川				12:15~ 13:00 親子 ベビー				
13:30				13:35~14:05 HIPHOP Mi2						13:40~14:10 休憩 エクササイズ			14:00~15:00 体ほぐし ストレッチ 荒川				12:10~14:10 フリー& ウォーキング				
14:00																					
14:30	14:30~15:30 太極拳24&48式 東	14:40~15:30			14:40~15:30			14:40~15:30			14:40~15:30			14:40~15:30			14:30~15:30		14:30 利用終了		
15:00		幼児特別 月S			幼児特別 火S			幼児特別 水S			幼児特別 木S			幼児特別 金S			幼児学童 土0		15:00 CLOSE		
15:30		15:30~16:30			15:30~16:30			15:30~16:30			15:30~16:30			15:30~16:30			15:30~16:30				
16:00		幼児学童 月1	フリー& ウォーキング		幼児学童 火1	フリー& ウォーキング		幼児学童 水1	フリー& ウォーキング		幼児学童 木1	フリー& ウォーキング		幼児学童 金1	フリー& ウォーキング		幼児学童 土1	フリー& ウォーキング			
16:30		16:30~17:30			16:30~17:30			16:30~17:30			16:30~17:30			16:30~17:30			16:40~ 17:40 泳力検定 養成				
17:00		幼児学童 月2	17:00~18:30		幼児学童 火2	17:00~18:30		幼児学童 水2	17:00~18:30		幼児学童 木2	17:00~18:30		幼児学童 金2	17:00~18:30						
17:30		17:30~18:30	育成		17:30~18:30	育成	17:30~18:30	17:30~18:30	育成	17:30~18:30	17:30~18:30	育成	17:30~18:30	17:30~18:30	育成						
18:00		幼児学童 月3			幼児学童 火3		avex Dance Master キッズ 初級	幼児学童 水3		avex Dance Master キッズ 入門&初級	幼児学童 木3		avex Dance Master キッズ 入門&初級	幼児学童 金3							
18:30	18:30~20:30	18:30~20:00		18:30~20:00	18:30~21:10		18:45~20:15 avex Dance Master ティーン 中級 (HIPHOP)	選手	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:30	18:30~20:00	18:30~20:30	18:30~20:00	18:30~21:10		選手				
19:00	選手	フリー& ウォーキング		19:30~20:30 初級エアロ 塩原	フリー& ウォーキング		avex Dance Master ティーン 初級 (HIPHOP)	選手	フリー& ウォーキング		avex Dance Master ティーン 初級 (HIPHOP)	選手	フリー& ウォーキング		avex Dance Master ティーン 初級 (HIPHOP)	選手	フリー& ウォーキング		19:00 利用終了		
19:30																			19:30 CLOSE		
20:00																					
20:30	20:00 利用終了				成人水泳指導 泳力検定養成		20:00 利用終了			20:00 利用終了				成人水泳指導 泳力検定養成		20:00 利用終了					
21:00	20:30 CLOSE				21:10~21:30 フリー&ウォーキング		20:30 CLOSE			20:30 CLOSE				21:10~21:30 フリー&ウォーキング		21:30 利用終了					
21:30				21:30 利用終了												21:30 利用終了					
22:00				22:00 CLOSE												22:00 CLOSE					

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。