

スウィン鴻巣 週間タイムスケジュール 2026年4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	9:00~10:30		9:15~9:20 ラジオ体操	~12:00	9:00~12:10	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 ホールリラックス	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			フリー& ウォーキング		9:45~10:45 武田	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			10:00~11:00		10:00~10:45 ヨガ	10:00~11:00		10:00~10:45 初級エアロ	10:00~10:45 丸山	10:00~11:00		10:00~10:45 ソフトヨガ	10:00~11:00		10:00~10:30 ズンバ			
10:30	10:45~11:30 筋膜リリース	10:40~11:40 成人水泳指導	10:30~11:40	11:15~12:15	※学校水泳		11:00~12:10		11:30~12:15 ヨガ	11:00~12:10	10:30~11:40	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:10		11:00~12:00		11:00~12:00	11:00~12:00	10:40~11:10 ズンバ		
11:00	11:30~12:15 定員20名			11:15~12:00			11:15~12:00		11:30~12:15 ボディアイブ	11:30~12:15		11:30~12:15 ヨガ	11:30~12:15 田村	11:30~12:15		11:30~12:15		11:30~12:15	11:30~12:15	11:30~12:15 木藤		
11:30	11:40~14:00			12:10~14:00			12:10~14:00		12:10~14:00			12:10~14:00	12:10~14:00	12:10~14:00		12:10~14:00		12:10~14:00	12:10~14:00	12:10~14:00		
12:00				12:10~14:00			12:10~14:00		12:10~14:00			12:10~14:00	12:10~14:00	12:10~14:00		12:10~14:00		12:10~14:00	12:10~14:00	12:10~14:00		
12:30				12:10~14:00			12:10~14:00		12:10~14:00			12:10~14:00	12:10~14:00	12:10~14:00		12:10~14:00		12:10~14:00	12:10~14:00	12:10~14:00		
13:00	13:00~14:00 心を落ちつか せるヨガ			13:00~13:30 HIPHOP			13:00~13:30		13:00~13:30 やさしいエアロ	13:00~13:30		13:00~13:30 鳴子ダンス	13:00~13:30 荒川	13:00~13:30		13:00~13:30		13:00~13:30	13:00~13:30	13:00~13:30		
13:30	13:35~14:05 Mi2			13:35~14:05 Mi2			13:35~14:05		13:40~14:10 体幹 エクササイズ	13:40~14:10		13:40~14:10 体幹 エクササイズ	13:40~14:10 荒川	13:40~14:10		13:40~14:10		13:40~14:10	13:40~14:10	13:40~14:10		
14:00				14:00~17:00 HIPHOP			14:00~17:00		14:00~17:00 エクササイズ	14:00~17:00		14:00~17:00	14:00~17:00	14:00~17:00		14:00~17:00		14:00~17:00	14:00~17:00	14:00~17:00		
14:30	14:30~15:30 太極拳24&48式			14:30~15:30			14:30~15:30		14:30~15:30			14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30		14:30~15:30		14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30		
14:30	14:30~15:30 東			14:30~15:30			14:30~15:30		14:30~15:30			14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30		14:30~15:30		14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30		
15:00	15:00~16:00 太極拳24式			15:00~16:00			15:00~16:00		15:00~16:00			15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00		15:00~16:00		15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00		
15:00	15:00~16:00 東			15:00~16:00			15:00~16:00		15:00~16:00			15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00		15:00~16:00		15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00		
15:30	15:30~16:30 幼児学童 月1	フリー& ウォーキング		15:30~16:30 幼児学童 火1	フリー& ウォーキング		15:30~16:30 幼児学童 水1	フリー& ウォーキング	15:30~16:30 竹内	15:30~16:30 幼児学童 木1	フリー& ウォーキング	15:30~16:30 幼児学童 金1	フリー& ウォーキング	15:30~16:30 幼児学童 土0	フリー& ウォーキング	15:30~16:30 幼児学童 土1	フリー& ウォーキング	15:30~16:30 幼児学童 日	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	
16:00	16:30~17:30 幼児学童 月2			16:30~17:30 幼児学童 火2			16:30~17:30 幼児学童 水2		16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30		16:30~17:30		16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30		
16:30	17:00~18:30 幼児学童 月3	育成		17:00~18:30 幼児学童 火3	育成		17:00~18:30 幼児学童 水3	育成	17:00~18:30	17:00~18:30	17:00~18:30	17:00~18:30	17:00~18:30	17:00~18:30		17:00~18:30		17:00~18:30	17:00~18:30	17:00~18:30		
17:00	17:30~18:30 選手	育成		17:30~18:30 選手	育成		17:30~18:30 選手	育成	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30		17:30~18:30		17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30		
17:30	18:30~20:30 選手	育成		18:30~20:30 選手	育成		18:30~20:30 選手	育成	18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30		18:30~20:30		18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30		
18:00	18:30~20:30 選手	育成		18:30~20:30 選手	育成		18:30~20:30 選手	育成	18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30		18:30~20:30		18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30		
18:30	18:30~20:30 選手	育成		18:30~20:30 選手	育成		18:30~20:30 選手	育成	18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30		18:30~20:30		18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30		
19:00	18:45~20:15 avex Dance Master キッズ 初級			18:45~20:15 avex Dance Master キッズ 初級			18:45~20:15 avex Dance Master キッズ 初級		18:45~20:15 avex Dance Master キッズ 初級			18:45~20:15 avex Dance Master キッズ 初級	18:45~20:15 丸山	18:45~20:15		18:45~20:15		18:45~20:15	18:45~20:15	18:45~20:15		
19:30	19:30~20:30 初級エアロ			19:30~20:30 初級エアロ			19:30~20:30 初級エアロ		19:30~20:30			19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30		19:30~20:30		19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30		
20:00	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		20:10~21:10			20:10~21:10	20:10~21:10	20:10~21:10		20:10~21:10		20:10~21:10	20:10~21:10	20:10~21:10		
20:30	21:10~21:30 フリー&ウォーキング			21:10~21:30 フリー&ウォーキング			21:10~21:30 フリー&ウォーキング		21:10~21:30			21:10~21:30	21:10~21:30	21:10~21:30		21:10~21:30		21:10~21:30	21:10~21:30	21:10~21:30		
20:30	20:00 利用終了			20:00 利用終了			20:00 利用終了		20:00 利用終了			20:00 利用終了	20:00 利用終了	20:00 利用終了		20:00 利用終了		20:00 利用終了	20:00 利用終了	20:00 利用終了		
21:00	21:30 利用終了			21:30 利用終了			21:30 利用終了		21:30 利用終了			21:30 利用終了	21:30 利用終了	21:30 利用終了		21:30 利用終了		21:30 利用終了	21:30 利用終了	21:30 利用終了		
21:30	22:00 利用終了			22:00 利用終了			22:00 利用終了		22:00 利用終了			22:00 利用終了	22:00 利用終了	22:00 利用終了		22:00 利用終了		22:00 利用終了	22:00 利用終了	22:00 利用終了		
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 で囲われている部分が変更された部分となります。

※学校水泳がない火曜日は、9:00~14:00までフリーコースはメインプールとなります。