

# スウィン鴻巣 タイムスケジュール 2018年 5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
	9:00 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 フリー&ウォーキング		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~11:00 フリー&ウォーキング		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~11:00 フリー&ウォーキング		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~10:30 フリー&ウォーキング		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~11:00 フリー&ウォーキング		9:15~9:20 ラジオ体操	9:00~10:00 学童 土A	9:00~12:10 フリー&ウォーキング	9:30~12:30 フリー&ウォーキング		
9:30	9:30~9:45 朝のストレッチ			9:30~9:45 朝のストレッチ			9:30~9:45 朝のストレッチ			9:30~9:45 朝のストレッチ			9:30~9:45 朝のストレッチ			10:00~10:45 スタート エアロビクス					
10:00	10:00~11:00 ズンバ			10:00~11:00 フラダンス	10:00~10:45 親子ベビー		10:00~11:00 ソフトヨガ	10:00~10:45 親子ベビー		10:00~11:00 ヨガ			10:00~10:45 スタート エアロビクス			10:00~11:00 ソフトヨガ	10:00~11:00 学童 土B	10:00~12:00 プール開放 指定時間			
10:30		10:30~11:40 成人水泳指導	10:30~11:40 フリー&ウォーキング							10:30~11:40 成人水泳指導	10:30~11:40 フリー&ウォーキング					11:00~12:00 エアロビクス 初級	11:00~12:00 学童 土C				
11:00	11:15~12:15 ピラティス			11:15~12:15 太極拳24式	11:15~12:00 アクアビクス		11:15~12:15 ピラティス	11:15~12:00 アクアビクス		11:15~12:15 エアロビクス 初級	11:40~14:00 フリー&ウォーキング		11:15~12:15 エアロビクス 初級	11:40~14:00 フリー&ウォーキング		11:15~12:00 エアロビクス 初級	11:15~11:35 体幹 エクササイズ				
11:30		11:40~14:00 フリー&ウォーキング														11:50~12:50 エアロビクス 中級	12:00 成人水泳指導	12:10~14:10 親子ベビー			
12:00			12:15~12:45 水慣れ	12:25~12:45 太極拳48式(入門)			12:30~12:50 ボールストレッチ	12:10~14:00 フリー&ウォーキング		12:30~12:50 ボールストレッチ	12:15~12:45 ウォーキング		12:30~12:50 ボールストレッチ	12:15~12:45 ウォーキング		12:10~13:10 ソフト ピラティス	12:10~12:10 12:10~14:10	12:15~13:00 ヨガ			
12:30	12:30~12:50 ボールストレッチ	12:30~12:50 ボールストレッチ														13:00~13:30 背泳ぎ					
13:00	13:00~13:20 コンディショニング	13:00~13:30 ショートアクア		13:00~14:00 フリー&ウォーキング	13:00~13:30 ウォーキング		13:00~14:00 フリー&ウォーキング	13:00~13:30 ウォーキング		13:00~14:00 フリー&ウォーキング	13:00~13:30 クロール		13:00~13:20 ボールストレッチ	13:00~13:30 ショートアクア		13:20~14:05 からだ コンディショニング	13:15~14:15 フリー&ウォーキング	13:15~14:00 アクアビクス			
13:30	13:30~14:30 ソフトヨガ																				
14:00		14:00~17:00 フリー&ウォーキング		14:15~15:15 エアロビクス 初級			14:15~14:35 ボールエクササイズ	14:00~17:00 フリー&ウォーキング		14:15~14:35 ボールエクササイズ	14:00~17:00 フリー&ウォーキング		14:15~14:35 ボールエクササイズ	14:00~17:00 フリー&ウォーキング		14:15~15:15 エアロビクス 初級					
14:30	14:40~15:00 ボールエクササイズ	14:40~15:30 幼児特別 月S											14:40~15:00 ボールエクササイズ	14:40~15:30 幼児特別 木S		14:40~15:30 幼児特別 金S	14:30~14:50 ボールストレッチ	14:30~15:30 学童 土0			
15:00	15:10~15:30 ストレッチ	15:30~16:30 学童 月1	15:30~16:30 フリー&ウォーキング											15:30~16:30 学童 木1	15:30~16:30 学童 金1	15:30~16:30 学童 土1					
16:00		16:30~17:30 学童 月2												16:30~17:30 学童 木2	16:30~17:30 学童 金2	16:30~17:30 学童 土1	16:00~17:00 avex Dance Master KIDS Starter	16:30~17:40 泳力 検定 養成			
17:00		17:00~18:30 選手II												17:00~18:30 選手II	17:00~18:30 選手II	17:00~18:30 選手II					
17:30	17:30~18:30 空手教室	17:30~18:30 学童 月3												17:30~18:30 選手II	17:30~18:30 選手II	17:30~18:30 選手II	17:15~18:45 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)	17:15~18:45 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)			
18:00																					
18:30		18:30~20:30 選手	18:30~20:10 フリー&ウォーキング																		
19:00				18:40~19:00 ボールストレッチ	18:30~20:00 選手	18:30~21:10 フリー&ウォーキング															
19:30	19:15~20:00 キック ボクササイズ			19:15~20:00 エアロビクス スタート	20:00~21:10 成人水泳指導																
20:00																					
20:30		20:30~21:30 フリー&ウォーキング		20:15~21:00 成人水泳指導	泳力検定養成																
21:00				20:15~21:00 成人水泳指導	泳力検定養成																
21:30				21:10~21:30 フリー&ウォーキング																	
22:00	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE		

施設利用時間について  
 ●月～金 : 9:00～21:30  
 ●土曜日 : 9:00～20:30  
 ●日曜日 : 9:30～17:00

CLOSE  
 最終退館時間です。



変更箇所