

# スウィン越谷 タイムスケジュール 2024年 4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	
8:00																	8:00～9:00 学童 土C					
8:30																						
9:00																	9:00～10:00 学童 土A					
9:30		9:30～10:45	9:30～12:00		9:30～10:45			9:30～10:45		9:30～10:45	9:30～12:00		9:30～10:45				9:30～11:15 学童 土B		9:30～15:00			
10:00	10:00～10:45 フラダンス	フリー& ウォーキング		10:00～10:45 ヨガ	フリー& ウォーキング	10:00～10:45 親子ハビー	10:00～10:45 マットサイエンス	フリー& ウォーキング	10:00～10:45 親子ハビー	10:00～10:45 エアロピクス	フリー& ウォーキング		10:00～10:45 ピラティス	フリー& ウォーキング	10:00～10:45 親子ハビー				10:15～10:45 ゆったりストレッチ			
10:30		フリー& ウォーキング			フリー& ウォーキング	10:45～12:15 親子ハビー		10:45～12:15 親子ハビー			フリー& ウォーキング			フリー& ウォーキング	10:45～12:15 親子ハビー							
11:00		11:00～11:45 アクアピクス			11:00～12:10 成人 水泳指導	11:00～12:10 フリー& ウォーキング	11:00～11:45 脂肪燃焼エアロ	11:00～12:10 成人 水泳指導	11:00～12:10 フリー& ウォーキング	11:00～11:45 アクアピクス			11:00～11:45 ポルドブラ	11:00～12:10 成人 水泳指導	11:00～12:10 フリー& ウォーキング	11:00～11:45 ZUMBA	11:15～14:00 親子ハビー				11:00～11:45 アクアピクス	
11:30																						
12:00		12:00～14:00 フリー& ウォーキング			12:10～14:00 フリー& ウォーキング			12:10～13:30 フリー& ウォーキング		12:00～14:00 フリー& ウォーキング				12:10～14:00 フリー& ウォーキング								
12:30																						
13:00		13:00～13:30 ミニレッスン			13:00～14:00 プライベート レッスン		13:30～14:30 かんたんエアロ	13:45～14:45 アスナロ 幼稚園		13:00～13:30 ミニレッスン			13:30～14:00 ヨガ30			13:30～14:15 骨盤ストレッチ						
13:30	13:30～14:00 ミニレッスン																					
14:00		14:00～15:10 成人 水泳指導		14:00～14:45 太極舞	14:00～17:00 フリー& ウォーキング					14:00～15:00 リラックスヨガ			14:15～15:00 ZUMBA		14:00～17:00 フリー& ウォーキング		14:00～18:30 学童 土0					
14:30	14:30～15:30 ヨガ																14:30～15:15 骨盤ストレッチ					
15:00																						
15:30		15:30～16:30 フリー& ウォーキング		15:00～15:30 初級キック	15:30～16:30 フリー& ウォーキング		15:00～16:00 あそびつくす 幼児対象	15:30～16:30 学童 水1		15:30～16:30 フリー& ウォーキング				15:30～16:30 フリー& ウォーキング								
16:00		16:30～17:30 学童 月1			16:30～17:30 幼児特別 学童火1			16:30～17:30 学童 水2		16:30～17:30 学童 木2				16:30～17:30 学童 金2								
16:30																						
17:00																						
17:30		17:30～18:30 学童 月2			17:30～18:30 学童 火2		17:00～18:00 あそびつくす 小学低学年	17:30～18:30 学童 水3		17:30～18:30 学童 木3				17:30～18:30 学童 金3								
18:00																						
18:30		18:30～20:00 選手			18:30～20:30 選手			18:30～19:50 フリー& ウォーキング		18:30～20:00 選手				18:30～20:30 選手								
19:00	19:00～19:45 バランスコーディネーション									19:00～19:45 骨盤ストレッチ			19:00～19:30 ミニレッスン		18:00～19:00 泳技 水泳 指導							
19:30		19:30～20:45 フリー& ウォーキング		19:15～20:15 キックEX	19:30～20:30 フリー& ウォーキング		19:30～20:30 脂肪燃焼エアロ	20:00～20:45 アクアピクス		20:00～21:10 フリー& ウォーキング				20:00～20:45 アクアピクス		19:00～20:00 フリー & ウォー キング						
20:00																						
20:30	20:00～20:45 かんたん初級エアロ	20:00～21:10 成人・泳技 水泳指導			20:30～21:30 フリー& ウォーキング	20:30～21:00 ショートアクア		20:30～21:30 フリー& ウォーキング														
21:00																						
21:30																						

### 日曜日の利用について

スーパーマスター・マスター・ウィークエンド・パパママ・学割会員及びオールフリー&ウォーキング会員の方がご利用いただけます。

※アクアピクスは上記会員のみ  
※営業時間が変更となっている為、  
予めご確認ください。

### スタジオについて

安心してご利用いただけるよう、  
段階的にレッスンを再開致します。

### 自由遊泳について

当面の間自由遊泳は中止致します。

### 施設利用時間について

- 月～金 : 9:30～21:30  
【スポーツクラブのみ21:00まで利用】
- 土曜日 : 9:30～20:30
- 日曜日 : 9:30～15:00

**水泳指導** 水泳指導員専用コースとなっています。(スポーツクラブ会員の方はチケット利用可)

**アクアピクス** ミニレッスン フリー&ウォーキング 利用時間内、スポーツクラブ会員及びフリー&ウォーキング会員の方が、利用できます。

**スタジオレッスン** 利用時間内、スポーツクラブ会員の方が利用できます。