

スウェン越谷 タイムスケジュール

2026年 1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																9:00-10:00	学童土A	9:30-11:15					
9:00																10:00-11:00	学童土B	フリー&ウォーキング	10:15-10:45				
9:30																			9:30-15:00				
10:00	10:00-10:45	フリー&ウォーキング				10:00-10:45	ヨガ			10:00-10:45	マットサイエンス	10:00-10:45	フリー&ウォーキング	10:00-10:45	ピラティス	9:30-10:45	フリー&ウォーキング	10:00-10:45	親子ベビー				
10:30	フラダンス			フリー&ウォーキング		ヨガ	フリー&ウォーキング		マットサイエンス	10:00-10:45	マットサイエンス	10:00-10:45	エアロビクス	10:00-10:45	ピラティス	9:30-12:00	フリー&ウォーキング	10:00-10:45	親子ベビー				
11:00				11:00-11:45	アクアビクス					11:00-11:45	11:00-12:10	11:00-12:10	成人水泳指導	10:45-12:15	11:00-11:45	アクアビクス	11:00-12:10	成人水泳指導	11:00-11:45	ZUMBA			
11:30						11:30-11:15	エアロビクス												11:15-12:00	親子ベビー			
12:00				12:00-14:00						12:10-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	ミニレッスン	12:10-13:30	12:10-14:00	フリーウォーキング	13:00-14:00	フリーウォーキング	13:00-13:30	ミニレッスン			
12:30																			12:00-13:00	ミドルジュニア			
13:00																			13:00-13:45	アクアビクス			
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			14:00-17:00	かんたんエアロ	14:00-17:00	アスナロ幼稚園	13:45-14:45	14:00-15:00	リラックスヨガ	14:00-17:00	ZUMBA	14:00-17:00	骨盤ストレッチ	14:00-18:30		
14:30	14:30-15:30	ヨガ																	14:30-15:15	骨盤ストレッチ			
15:00						15:00-15:30	初級キック												14:30-15:30	学童土0			
15:30																			14:30-15:30	学童土1			
16:00				15:30-16:30	学童月1					15:30-16:30	学童火1	16:30-17:30	学童水1	16:30-17:30	学童木1	15:30-16:30	学童水1	16:30-17:30	学童木1	15:30-16:30	学童金1		
16:30																			16:15-17:15	キッズビクス			
17:00				16:30-17:30	学童月2															16:30-18:30	選手		
17:30																				18:00-19:00			
18:00				17:30-18:30	学童月3		17:30-18:30			17:30-18:30	学童火3	17:30-18:30	学童水3	17:30-18:30	学童木3	17:30-18:30	学童水3	17:30-18:30	学童木3	17:30-18:30	学童金3		
18:30																			18:30-20:30	泳検			
19:00	19:00-19:45	パランスコーディネーション																	19:00-20:00	フリー&ウォーキング			
19:30				18:30-20:00	選手					18:30-20:30	18:30-20:20	19:15-20:15	選手	19:30-20:30	18:30-19:50	フリー&ウォーキング	19:00-19:45	骨盤ストレッチ	19:00-19:50	ミニレッスン	19:00-20:00	かんたんエアロ	
20:00	20:00-20:45																		20:00-20:45	アカビクス			
20:30	かんたんエアロ			20:00-21:10	成人・泳検水泳指導															【最終退館時間 21:00】			
21:00																							
21:30																							
22:00	【最終退館時間 22:00】			【最終退館時間 22:00】			【最終退館時間 22:00】			【最終退館時間 22:00】			【最終退館時間 22:00】			【最終退館時間 22:00】			【最終退館時間 22:00】				

水泳指導

水泳指導会員専用コースです。※その他の会員区分の方はチケット利用で参加可

アクアビクス

ミニレッスン

フリー&ウォーキング

利用時間内で、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ご利用できます。

スタジオレッスン

利用時間内で、スポーツクラブ会員の方がご利用できます。

日曜日の利用について

- ◇スーパーマスター会員
 - ◇マスター会員
 - ◇ナイト・ウィーク会員
 - ◇パパママ会員
 - ◇学割会員
 - ◇オールフリー会員
- の方がご利用いただけます。

レッスン定員

- 【スタジオレッスン】
- ◇マット系・フラダンス・太極舞 … 35名
- ◇エアロ系・キック・ZUMBA … 30名
- 【アカビクス】
- ◇メインプール… 50名
- ◇サブプール … 26名

施設利用時間

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