

スウィン越谷タイムスケジュール

平成27年9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		
9:30		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			9:30~10:00			
10:00	10:00~11:00	フリー&ウォーキング		10:00~11:00	フリー&ウォーキング	10:00~10:45	10:00~11:00	フリー&ウォーキング	10:00~10:45	10:00~11:00	フリー&ウォーキング		10:00~10:45	フリー&ウォーキング	10:00~10:45	10:00~11:00				10:00~11:00	フリー&ウォーキング		
10:30	フラダンス		フリー&ウォーキング	かんたんエアロ60		親子ベビー	マットサイエンス		親子ベビー	48式太極拳			はじめてエアロ45		親子ベビー	ソフトヨガ				10:00~11:00			
11:00		11:00~11:45			10:45~12:15			10:45~12:15			フリー&ウォーキング				10:45~12:15								
11:30	11:15~12:15	アクアビクス		11:15~12:15	11:00~12:10	フリー&ウォーキング	11:15~12:15	11:00~12:10	フリー&ウォーキング	11:15~12:15	11:00~11:45	アクアビクス	11:00~12:00	11:00~12:10	フリー&ウォーキング	11:15~12:00	11:15~14:00	11:15~12:00	11:00~11:45	11:15~12:00	11:15~14:00	11:00~11:45	
12:00	かんたんエアロ60			チャレンジエアロ	成人水泳指導		脂肪燃焼エアロ60	成人水泳指導	フリー&ウォーキング	ソフトヨガ				ピラティス	成人水泳指導				はじめてエアロ45	かんたんエアロ45	親子ベビー	自由遊泳	11:00~11:45
12:30	12:30~12:50	ストレッチ		12:30~13:15	12:10~14:00		12:30~12:50	12:10~13:30		12:30~12:50	12:00~14:00			12:30~12:50	12:10~14:00				12:15~13:15	12:20~12:50	12:00~13:00	12:00~17:00	
13:00	13:00~13:20	フリー&ウォーキング	13:00~13:30	骨盤ストレッチ	フリー&ウォーキング	13:00~13:30	13:00~13:20	フリー&ウォーキング	13:00~13:30	13:00~14:00	フリー&ウォーキング	13:00~13:30	13:00~13:20	フリー&ウォーキング	13:00~13:30	13:00~13:20	13:00~13:45		13:00~13:20	竹踏みEX	水なれ	アクアビクス	
13:30	13:30~14:30			13:30~14:30			13:30~14:30		13:30~17:00	かんたんエアロ60			13:30~14:30			13:30~13:50			13:30~13:50	スクエアステップ			
14:00	ソフトヨガ	14:00~15:10	14:00~17:00	24式太極拳			はじめてエアロ60	13:45~14:45			14:00~17:00		かんたんエアロ60	14:00~17:00	14:00~17:00	14:00~14:20			14:00~14:20	ストレッチ			
14:30		成人水泳指導						あすなろ幼稚園		14:15~15:15			14:15~15:15									フリー&ウォーキング	
15:00					14:40~15:30					フラダンス			14:40~15:30	14:40~15:30			14:30~15:30						
15:30		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		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		15:30~16:30	フリー&ウォーキング	15:30~16:30	15:30~16:30			15:30~16:30	15:30~16:30		
16:00		学童 月1			学童 火1			学童 水1			学童 木1			学童 金1		キッズピクス	学童 土1						
16:30		16:30~17:30			学童 火2			学童 水2			学童 木2			学童 金2									
17:00		学童 月2			学童 火3			学童 水3			学童 木3			学童 金3									
17:30		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								
18:00		学童 月3	選手		学童 火3	選手		学童 水3	選手		学童 木3	選手		学童 金3	選手								
18:30	18:30~18:50	18:30~20:00	18:30~21:30	18:30~20:30	18:30~20:30		18:30~20:30	18:30~19:50		18:30~20:00	18:30~21:30		18:30~20:30	18:30~19:50	18:30~18:50	18:20~19:30			18:30~18:50	18:20~19:30			
19:00	19:00~20:00			19:00~19:45			19:00~20:00	フリー&ウォーキング		骨盤ストレッチ			19:00~20:00	フリー&ウォーキング	19:00~20:00	19:00~20:00	成人水泳指導			19:00~20:00	成人水泳指導		
19:30	ソフトヨガ	選手		ボクササイズ	選手	フリー&ウォーキング	かんたんエアロ60	選手					脂肪燃焼エアロ60	選手		はじめてエアロ60				はじめてエアロ60			
20:00		20:00~21:10	フリー&ウォーキング				20:15~21:15	20:00~20:45	かんたんエアロ45	20:00~21:10	フリー&ウォーキング		20:00~20:45		20:00~20:45					20:00~20:45	20:00~20:45		
20:30		成人水泳指導			20:30~21:30	水中エクササイズ	ヨガ	20:30~21:30			成人水泳指導		20:15~21:15	アクアビクス	20:15~21:00	アクアビクス				20:15~21:00	アクアサーキット		
21:00				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					ピラティス	フリー&ウォーキング		ゆったりストレッチ	フリー&ウォーキング				フリー&ウォーキング		
21:30																							

日曜日の利用について
 スーパーマスター・マスター・ウィークエンド会員及びオールフリー&ウォーキング会員の方にのみご利用いただけます。
 ※アクアピクスは上記会員のみ

自由遊泳について
 全ての会員の方がご利用にご利用いただけます。
 ※利用はメインプールのみ利用可
 ※サブプールの利用は上記会員のみ

水泳指導 水泳指導会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) **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利用できます。

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、利用できます。