## スウィン鴻巣 タイムスケジュール 2017年 1月~

			ハリ1ノ渦条 ツ1	1			
	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 メィンプール サブプール
	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN 9:00~11:00	9:00 OPEN 9:00~10:30	9:00 OPEN 9:00~11:00	9:00 OPEN 9:00~10:00 9:00~12:10	
9:00	9:15~9:20 0:45	9:15~9:20 ラジオ体操 9:30~9:45	9:15~9:20 ラジオ体操 9:30~9:45	9:15~9:20 ラジオ体操	9:15~9:20 ラジオ体操 9:30~9:45	9:15~9:20 ラジオ体操 9:30~9:45	9:30 OPEN
	9:30~9:45 朝のストレッチ ウォーキン	#-ルリラックス フリー&	<u>朝のストレッチ</u> フリー&	9:30~9:45 ポールリラックス ウォーキン	朝のストレッチ フリー&	9.30~9.45 ポールリラックス ± A	9:30~12:30
10:00	10:00~11:00 グ	10:00~11:00   ウォーキン   10:00~10:4	5 10:00~11:00 ウォーキン 10:00~10:45		10:00~10:45 ウォーキン 10:00~10:45 グ カスタート	10:00~11:00 10:00~11:00	10:00~10:45 10:00~12:00
10:30	ズンバ 10:30~11:40 10:30~11:40	フラダンス 親子ベビー	· ソフトヨガ	ョガ 10:30~11:40 10:30~11:40	製土ペピー	711-8	エアロビクス フリー&
	オール25.4520 フリー&	11:00~12:10	11:00~12:10	プリー& プリー& ウォーキン	11:00~12:00 11:00~12:10	<u> </u>	10:50~11:50 プール開放 ヴォーキン グ
11:00	11:15~12:15 ヴォーキン グ	11:15~12:15 11:15~12:00 フリー&	11:15~12:15 11:15~12:00	11:15~12:15 グ	エアロビクス 11:15~12:00	11:15~11:35 JOYBEAT 学童	エアロビクス <mark>指定時間</mark> 初中級
11:30	ピラティス 11:40~14:00	太極拳24式 アクアビクス ウォーキング	アクアビクス アクアビクス ウォーキン グ	エアロビクス 初中級	初中級 アクアビクス ウォーキン グ	11:50~12:50 ±c	127 1 700
12:00		12:10~14:00 12:15~12:4		12:15~12:45	12:10~13:10 12:10~14:00 12:15~12:45	12:00 12:10 12:10 12:15~13:00	12:00~13:00
12:30	12:30~12:50 水慣れ 水慣れ	12:25~12:45 太極拳48式(入門) 背泳ぎ	12:30~12:50 ポールストレッチ	12:30~12:50	バレエ クロール	中 級 成人 14:10 親子ベビー	ョガ 12:30~17:00
	13:00~13:20 グ 13:00~13:30	7リー& 13:00~14:00 フリー& ウォーキン 13:00~13:30	フリー& 12:00 - 14:00 フリー& 12:00 - 12:20	ウォーキン 13:00~13:20 グ 13:00~13:30	エクササイズ   フリー&   13:00~13:30	水泳 指導	
	シュートアクマ	ヒップホップ グ ウォーキング	197-42	ポールストレッチ ショートアクア 13:30~13:50	ウォーキン 13:20~14:05 グ 背泳ぎ	13:15~14:15 フリー& 13:15~14:00 ウォーキン	13:10~13:30 JOYBEAT からだシェイフ
13:30	13:30~14:30			太極拳24式(入門)	ボディ	エアロビクス グ アクアビクス 初 級	
14:00	14:00~17:00	14:00~17:00 14:15~15:15	14:15~14:45	13:55~14:35 太極拳24式	14:00~17:00 14:15~15:15	14:10~19:10	フリー&
14:30	14:40~15:00 14:40~15:30	エアロビクス 14:40~15:30	JOYBEAT パーペルエクササイズ 14:40~15:30	14:40~15:00 14:40~15:30	エアロビクス 14:40~15:30	14:30~14:50 JOYBEAT 14:30~15:30	ウォーキング
	幼児特別	初級 幼児特別	幼児特別	太極拳48式(入門) 幼児特別	初級幼児特別	■とカラダのトレーニング 14:55~15:15 + ∩	
15.00	15:10~15:30 ストレッチ 15:30~16:30	火S 15:30~15:50 15:30~16:30	水S 15:30~16:30	木S 15:30~16:30	金S 15:30~16:30	JOYBEAT エアロビクス入門 15:30~16:30	
15:30	2Fジムェリア フリー& フリー& ウォーキン	体幹エクササイス   フリー& ウォーキン	プリー& プリー 学童 ヴォーキン	15:40~16:00   JOYBEAT   学音   ウォーキン	2Fジムェリア フリー& フリー& ウォーキン	学童	
16:00	です 月1	火1 グ	水1 グ	かんたんエクササイズ 木 1	です 金1 グ	16:00~17:00 avex Dance ± 1 フリー&	
16:30	17:40~17:55 下半身&二の腕	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	17:40~17:55 ボディシェイプ 6:30~17:30	Master 16:30 16:30 ウォーキン グ	
17:00	18:00~18:10 お腹シェイプ 月2 17:00~18:30	学童 火2 17:00~18:3	学童 水 2	学童 木2	18:00~18:10   学童   お腹シェイプ   金 2   17:00~18:30	泳力	
	17:30~18:30 17:30~18:30	17:30~18:00 17:30~18:30 選手Ⅱ	17:30~18:30 17:30~18:30 選手 II	17:30~18:30 17:30~18:30 選手 II	17:30~18:30 17:30~18:30 選手 II	17:15~18:45 検定 avex Dance 養成	17:30 CLOSE
17:30	学童	JOYBEAT からだシェイプ 学童	avex Dance 学童	avex Dance 学童	学童	Master 選手	17.30 GLUSE
18:00	空手教室 月3	火3	Master 水3 KIDS BASIC	Master KIDS BASIC 木3	空手教室 金3	BASIC ET	
18:30		18:30~20:00 18:30~21:10	18:30~20:30 18:30~20:10 18:45~20:15	18:30~20:30 18:30~20:30 18:45~20:15	18:30~20:00 18:30~21:10	(HIPHOP)	施設利用時間について
19:00	19:00~19:10 JOYBEAT 運動 湿毛 フリー&	19:00~19:10 お腹シェイプ <b>選手</b>	avex Dance	avex Dance	19:00~19:10 JOYBEAT 腹筋 選手	19:00~20:30 19:15~20:00	●月~金 : 9:00~21:30 ●土曜日 : 9:00~20:30
19:30	ウォーキン	19:15~20:00 フリー&	Master 選手 フリー& ウォーキン グ	Master 選手 フリー& ウォーキン	19:20~19:50 JOYBEAT フリー&	フリー& アクアビクス	●日曜日 : 9:30~17:00
	JOYBEAT からだシェイプ	エアロビクス スタート 20:00~21:10	NOVICE 2Fジムエリア で行うレッス	BASIC 2Fジムエリア グ で行うレッス	<b>福間エクササイズ</b> 20:00~21:00 20:00~21:10	ウォーキング	30分後最終退館時間です。
20:00	20:10~20:40 JOYBEAT	20:15~21:00. 成人水泳指導	20:00~21:20 ンです 20:15~21:00	20:00~20:20 シェイプEX	ステップ初級成人水泳指導		
20:30	パーベルエクササイズ 20:30~21:30 アクアビクス	エアロビクス 初 中 級 <mark>泳力検定養成</mark>		20:15~21:15	& エアロビクス <mark>泳力検定養成</mark> 初 級	01.00.01.005	WIII
21:00	フリー& ウォーキン グ	21:10~21:30	フリー& ウォーキン グ	エアロビクス ウォーキン 中上級 グ	21:10~21:30	21:00 CLOSE	
21:30		フリー&ウォーキング			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	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		