

スウィン鴻巣 タイムスケジュール 2018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						
9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:30 OPEN								
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								
9:30~9:45 朝のストレッチ			9:30~9:45 ボールリラックス			9:30~9:45 朝のストレッチ			9:30~9:45 ボールリラックス			9:30~9:45 朝のストレッチ			9:30~9:45 ボールリラックス			10:00~10:45 スタート エアロビクス	10:00~12:00 プール開放 指定時間							
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		10:30~11:40 成人水泳指導	10:00~10:45 スタート エアロビクス		10:00~10:45 スタート エアロビクス	10:00~11:00 学童 土B	10:00~11:00 ソフトヨガ	10:00~12:00 フリー&ウォーキング	10:00~10:45 スタート エアロビクス	10:00~12:00 プール開放 指定時間	10:00~12:00 フリー&ウォーキング						
11:15~12:15 初級エアロ	11:40~14:00 成人水泳指導	10:30~11:40 フリー&ウォーキング	11:15~12:15 太極拳24式	11:15~12:00 アクアビクス	11:00~12:10 フリー&ウォーキング	11:15~12:15 ピラティス	11:15~12:00 アクアビクス	11:00~12:10 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 成人水泳指導	11:00~12:10 フリー&ウォーキング	11:00~12:00 エアロビクス 初中級	11:15~12:00 アクアビクス	11:00~12:10 フリー&ウォーキング	11:00~12:00 学童 土C	11:15~11:35 体幹エクササイズ	11:00~12:00 学童 土C	10:50~11:50 エアロビクス 初中級	10:50~11:50 エアロビクス 初中級	10:50~11:50 エアロビクス 初中級						
12:30~12:50 ボールストレッチ	12:15~12:45 水慣れ	12:15~12:45 水慣れ	12:25~12:45 太極拳48式(入門)	12:10~14:00 フリー&ウォーキング	12:15~12:45 背泳ぎ	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	12:15~12:45 ウォーキング	12:30~12:50 体幹エクササイズ	12:15~12:45 水慣れ	12:15~12:45 水慣れ	12:10~13:10 ソフトピラティス	12:10~14:00 フリー&ウォーキング	12:15~12:45 クロール	12:00~13:10 成人水泳指導	12:15~13:00 親子ベビー	12:15~13:00 親子ベビー	12:00~13:00 ヨガ	12:30~17:00 フリー&ウォーキング	12:30~17:00 フリー&ウォーキング						
13:00~13:20 コンディショニング	13:00~13:30 ショートアクア	13:00~13:30 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	13:00~13:30 ウォーキング	13:00~14:00 ヨガ	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	13:00~13:30 ショートアクア	13:20~14:05 からだコンディショニング	13:00~13:30 フリー&ウォーキング	13:00~13:30 背泳ぎ	13:15~14:15 フリー&ウォーキング	13:15~14:00 アクアビクス	13:15~14:00 アクアビクス	13:15~13:35 体幹エクササイズ	13:15~13:35 体幹エクササイズ	13:15~13:35 体幹エクササイズ						
14:40~15:00 ボールエクササイズ	14:40~15:30 幼児特別 月S	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	14:40~15:30 幼児特別 火S	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	14:40~15:30 幼児特別 水S	14:00~17:00 フリー&ウォーキング	14:40~15:00 太極拳48式(入門)	14:40~15:30 幼児特別 木S	14:40~15:30 幼児特別 金S	14:15~15:15 エアロビクス 初級	14:40~15:30 幼児特別 土S	14:40~15:30 幼児特別 日S	14:30~14:50 ボールストレッチ	14:30~15:30 学童 土O	14:10~19:00 フリー&ウォーキング	14:30~15:30 学童 土O	14:30~15:30 学童 土O	14:30~15:30 学童 土O						
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 火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	15:30~16:30 フリー&ウォーキング	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 学童 木1	15:30~16:30 フリー&ウォーキング	15:30~16:30 学童 金1	15:30~16:30 学童 土1	15:30~16:30 学童 日1	15:30~16:30 学童 日1	15:30~16:30 学童 土1											
16:30~17:30 キック ボクササイズ	16:30~17:30 学童 月2	17:00~18:30 選手 II	16:30~17:30 学童 火2	16:30~17:30 学童 火2	17:00~18:30 選手 II	16:20~17:20 HIPHOPキッズ 入門クラス	16:30~17:30 学童 水2	17:00~18:30 選手 II	16:20~17:20 HIPHOPキッズ 入門クラス	16:30~17:30 学童 木2	16:30~17:30 学童 金2	16:30~17:30 学童 土2	16:30~17:30 学童 日2	16:30~17:30 学童 日2	16:00~17:00 avex Dance Master KIDS Starter	16:30~17:40 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)										
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 学童 火3	17:30~18:30 学童 火3	17:30~18:30 選手 II	17:30~18:30 avex Dance Master KIDS BASIC	17:30~18:30 学童 水3	17:30~18:30 選手 II	17:30~18:30 avex Dance Master KIDS Starter	17:30~18:30 学童 木3	17:30~18:30 学童 金3	17:30~18:30 学童 土3	17:30~18:30 学童 日3	17:30~18:30 学童 日3	17:15~18:45 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)											
18:30~20:30 選手	18:30~20:30 選手	18:30~20:10 フリー&ウォーキング	18:30~20:00 選手	18:30~20:00 選手	18:30~21:10 フリー&ウォーキング	18:45~20:15 avex Dance Master TEEN NOVICE (HIPHOP)	18:30~20:30 選手	18:30~20:10 フリー&ウォーキング	18:45~20:15 avex Dance Master TEEN BASIC (HIPHOP)	18:30~20:30 選手	18:30~20:30 選手	18:30~20:30 選手	18:30~20:30 選手	18:30~20:30 選手	19:00~20:30 フリー&ウォーキング	19:15~20:00 アクアビクス	19:00~20:30 フリー&ウォーキング	19:00~20:30 フリー&ウォーキング	19:00~20:30 フリー&ウォーキング	19:00~20:30 フリー&ウォーキング						
19:15~20:00 キック ボクササイズ	19:15~20:00 キック ボクササイズ	19:15~20:00 キック ボクササイズ	19:15~20:00 キック ボクササイズ	19:15~20:00 キック ボクササイズ	19:15~20:00 キック ボクササイズ	19:15~20:00 キック ボクササイズ	19:15~20:00 キック ボクササイズ	19:15~20:00 キック ボクササイズ	19:15~20:00 キック ボクササイズ	19:15~20:00 キック ボクササイズ	19:15~20:00 キック ボクササイズ	19:15~20:00 キック ボクササイズ	19:15~20:00 キック ボクササイズ	19:15~20:00 キック ボクササイズ												
20:00~21:00 フリー&ウォーキング	20:00~21:00 フリー&ウォーキング	20:00~21:00 フリー&ウォーキング	20:00~21:00 フリー&ウォーキング	20:00~21:00 フリー&ウォーキング	20:00~21:00 フリー&ウォーキング	20:00~21:00 フリー&ウォーキング	20:00~21:00 フリー&ウォーキング	20:00~21:00 フリー&ウォーキング	20:00~21:00 フリー&ウォーキング	20:00~21:00 フリー&ウォーキング	20:00~21:00 フリー&ウォーキング	20:00~21:00 フリー&ウォーキング	20:00~21:00 フリー&ウォーキング	20:00~21:00 フリー&ウォーキング												
20:30~21:15 成人水泳指導	20:30~21:15 成人水泳指導	20:30~21:15 成人水泳指導	20:30~21:15 成人水泳指導	20:30~21:15 成人水泳指導	20:30~21:15 成人水泳指導	20:30~21:15 成人水泳指導	20:30~21:15 成人水泳指導	20:30~21:15 成人水泳指導	20:30~21:15 成人水泳指導	20:30~21:15 成人水泳指導	20:30~21:15 成人水泳指導	20:30~21:15 成人水泳指導	20:30~21:15 成人水泳指導	20:30~21:15 成人水泳指導												
21:10~21:30 フリー&ウォーキング	21:10~21:30 フリー&ウォーキング	21:10~21:30 フリー&ウォーキング	21:10~21:30 フリー&ウォーキング	21:10~21:30 フリー&ウォーキング	21:10~21:30 フリー&ウォーキング	21:10~21:30 フリー&ウォーキング	21:10~21:30 フリー&ウォーキング	21:10~21:30 フリー&ウォーキング	21:10~21:30 フリー&ウォーキング	21:10~21:30 フリー&ウォーキング	21:10~21:30 フリー&ウォーキング	21:10~21:30 フリー&ウォーキング	21:10~21:30 フリー&ウォーキング	21:10~21:30 フリー&ウォーキング												
21:30 利用終了			21:30 利用終了			21:30 利用終了			21:30 利用終了			21:30 利用終了			21:30 利用終了			21:30 利用終了			21:30 利用終了					
22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			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