

スウィン越谷 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																					
8:30																	8:00-9:00				
9:00																	9:00-10:00				
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			9:30-15:00	
10:00	10:00-10:45	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	10:00-10:45	フリー&ウォーキング	10:00-10:45	10:00-10:45	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				
10:30	フラダンス		フリー&ウォーキング	ヨガ		親子ベビー	マットサイエンス		親子ベビー	エアロビクス			ピラティス		親子ベビー		学童土B	フリー&ウォーキング	10:15-10:45		
11:00		11:00-11:45			11:00-12:10		11:00-11:45	11:00-12:10			11:00-11:45		11:00-11:45	11:00-12:10		11:00-11:45					11:00-11:45
11:30		アクアピクス		11:30-11:15	成人水泳指導	フリー&ウォーキング	脂肪燃焼エアロ	成人水泳指導	フリー&ウォーキング		アクアピクス		ポルドブラ	成人水泳指導	フリー&ウォーキング	ZUMBA	11:15-14:00	11:15-12:00		親子ベビー	
12:00		12:00-14:00		エアロビクス																12:00-13:00	
12:30					12:10-14:00			12:10-13:30			12:00-14:00			12:10-14:00			フリー&ウォーキング			ミドルジュニア	
13:00		フリー&ウォーキング			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		フリー&ウォーキング	13:00-14:00	13:10-13:40	フリー&ウォーキング	13:00-13:30					13:00-13:45	
13:30	13:30-14:00		ミニレッスン			プライベートレッスン	13:30-14:30		13:30-17:00			プライベートレッスン		ヨガ30						アクアピクス	
14:00		14:00-15:10	14:00-17:00	14:00-14:45		14:00-17:00	かんたんエアロ	アスナロ幼稚園		14:00-15:00			ZUMBA		14:00-17:00						
14:30	14:30-15:30	成人水泳指導		太極舞							リラックスヨガ			14:15-15:15	清浄院幼稚園						
15:00				15:00-15:30	初級キック				フリー&ウォーキング								骨盤ストレッチ			14:30-15:30	
15:30		フリー&ウォーキング																			
16:00		学童月1			学童火1			学童水1			学童木1			学童金1						14:30-15:30	
16:30		学童月2			学童火2			学童水2			学童木2			学童金2		16:15-17:15	キッズピクス			16:30-18:30	
17:00		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						
17:30		17:30-18:30			17:30-18:30			17:30-18:30			17:30-18:30			17:30-18:30							
18:00		18:30-20:00	18:30-21:30		18:30-20:30	18:30-20:20		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																				18:00-19:00	
19:00	19:00-19:45	選手		19:15-20:15	選手	フリー&ウォーキング	19:30-20:30	選手	フリー&ウォーキング	19:00-19:45	選手	フリー&ウォーキング	19:00-19:30	選手	フリー&ウォーキング	19:00-20:00	かんたんエアロ	フリー&ウォーキング		18:30-20:30	泳検
19:30							脂肪燃焼エアロ			骨盤ストレッチ			ミニレッスン							19:00-20:00	泳検
20:00	20:00-20:45	フリー&ウォーキング		キックEX						20:00-20:45	フリー&ウォーキング										
20:30	かんたんエアロ	成人・泳検水泳指導			20:30-21:30	20:30-21:00		20:30-21:30	アクアピクス	20:00-20:45	成人・泳検水泳指導			20:30-21:30	アクアピクス						
21:00					フリー&ウォーキング			フリー&ウォーキング													
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 21:00】			【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		

【最終退館時間 15:30】

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
- 【アクアピクス】
- ◇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

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

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。

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。