

太陽教育スポーツセンター・メンバーズレッスン&施設利用タイムスケジュール

(2020年4月1日より)

		10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	
月	プール				スイムレッスン 11:00~12:00			マスターズ 12:15~13:15			リラクゼーションスイム 13:30~14:45	プライベートレッスン(30分) 14:45~15:30													
	水泳更衣室・採暖室	10:15~15:50																							
	健康体操場	モーニング ストレッチ 10:30~ 10:55																							
健康体操場		ヨ ガ 10:30~12:00																							
水泳更衣室・専用サウナ		(健康体操場内実施プログラム出席者優先利用時間) 女性専用 10:15~12:15																							
火	プール				水中歩行 11:00~11:45 スイムレッスン 11:00~12:00					フリースイム 13:00~15:30															
	水泳更衣室・採暖室	10:15~15:50																							
	健康体操場	モーニング ストレッチ 10:30~ 10:55	いきいき体操 11:00~12:00			マタニティ ストレッチ・ 測定 12:30~12:55																		プライベートレッスン 19:00~20:15	
水泳更衣室・専用サウナ																									
水	プール				スイムレッスン 11:00~12:00					プライベートレッスン 13:00~14:15															プライベートレッスン 18:45~20:00
	水泳更衣室・採暖室	10:15~15:50																							
	健康体操場	モーニング ストレッチ 10:30~ 10:55																							
水泳更衣室・専用サウナ																									
木	プール				スイムレッスン 11:00~12:00			マスターズ 12:15~13:15			リラクゼーションスイム 13:30~14:45	プライベートレッスン(30分) 14:45~15:30													
	水泳更衣室・採暖室	10:15~15:50																							
	健康体操場	モーニング ストレッチ 10:30~ 10:55																							
水泳更衣室・専用サウナ		男性専用 10:45~13:45																							
健康体操場		プライベートレッスン 19:00~20:15																							
金	プール				コンディショニングスイム 11:00~12:00					スイムレッスン 11:00~12:00															
	水泳更衣室・採暖室	10:15~15:00																							
	健康体操場	モーニング ストレッチ 10:30~ 10:55	からだにきく体操 11:00~11:50			マタニティ ストレッチ・ 測定 12:30~12:55																			
水泳更衣室・専用サウナ																									
土	プール				スイムレッスン 11:00~12:00			フリースイム 12:15~13:30			水中歩行 13:30~14:15														
	水泳更衣室・採暖室	10:15~14:35																							
	健康体操場	モーニング ストレッチ 10:30~ 10:55																							
水泳更衣室・専用サウナ		プライベートレッスン 19:00~20:15																							
日	プール										会員・家族自由遊泳時間(フリースイム) 13:30~15:00			会員・家族自由遊泳時間(フリースイム) 15:30~17:00											
	水泳更衣室・採暖室	13:15~17:20																							
	健康体操場																								
水泳更衣室・専用サウナ																									

■ 施設の御利用は出来ません ■ 子供会員・スクール使用時間

※都合により、インストラクター変更の可能性もございますがご了承下さい。

※裏面に、レッスンのご案内がございます。ご参照下さい。