

プール タイムテーブル

2021.5/18～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							9:00～10:00 C級 D級 E級 F級 SUPER
10:00	10:00～ 10:45 アクアピクス 高田	10:00～ 10:55 中級 伊藤	10:00～ 10:55 初級クロール 金	10:00～ 10:55 中級 伊藤	10:00～ 10:55 中級 伊藤	10:00～10:45 アクアピクス 坂本	10:00～11:00 A級 B級 C級 D級 E級
10:30		10:00～ 10:40 初心者 平泳ぎ 金	10:00～ 10:55 らくらくスイム 井上	10:00～ 11:00 ベビー 岡	10:00～ 10:55 らくらくスイム 井上		
11:00	11:00～ 11:40 機能改善 予防 安藤	11:00～ 11:40 初心者 クロール 伊藤	11:00～11:45 アクアピクス 藤江	11:00～11:45 アクアピクス セルツァー	11:00～11:45 アクアピクス 岡	11:00～ 11:40 初心者 平泳ぎ 西村	11:00～12:00 くじら A級 B級
11:30						10:50～ 11:45 健康 ウォーキン グ 西村	11:00～ 11:55 上級B 嶋津
12:00	11:45～ 12:40 健康 ウォーキン グ 安藤	11:45～ 12:40 初級 クロール 小山	11:50～ 12:45 初級 平泳ぎ 金	11:50～ 12:45 健康 ウォーキン グ 西村	12:00～ 12:40 機能改善 予防 小山	11:45～ 12:40 健康 ウォーキン グ 西村	12:00～13:00 くじら A級 B級
12:30		11:50～ 12:30 水中 ウォーキン グ 藤江	11:50～ 12:45 初級 平泳ぎ 金	12:05～ 12:45 初心者 クロール 井上	12:00～ 12:40 機能改善 予防 小山	12:00～ 12:40 初心者 背泳ぎ 小山	
13:00	12:45～ 13:25 フィンスイミ グ 安藤	12:50～ 13:45 日本泳 法 松田	12:50～ 13:45 中級 佐藤	12:50～ 13:45 上級B 川村	12:50～ 13:45 中級 井上	12:45～ 13:40 初級 背泳ぎ 小山	13:00～ 13:55 初心者 平泳ぎ 中野
13:30		12:50～ 13:45 FIN4SWI M 川村		12:50～ 13:45 中級 井上	12:50～ 13:30 初心者 バタフライ 伊藤		13:00～ 14:00 くじら A級 B級
14:00	オプショナル クラス	オプショナル クラス		オプショナル クラス	オプショナル クラス		13:00～14:00 くじら A級 B級
14:30	13:50～14:45 クリニック 中野	13:50～14:45 マスターズ 川村		14:00～ 15:00 くじら	13:50～14:45 クリニック 中野	13:50～14:45 マスターズ 友廣	14:00～ 14:55 初心者 クロール 背泳ぎ 中野
15:00							14:00～ 14:55 初心者 クロール 背泳ぎ 中野
15:30	15:00～16:00 くじら	15:00～16:00 くじら	15:00～16:00 くじら A級 B級	15:00～16:00 くじら	15:00～16:00 くじら	15:00～16:00 A級 B級 C級 D級 E級 F級	15:00～ 15:55 上級B 中山
16:00							オプショナル クラス
16:30	16:00～17:00 くじら A級 B級	16:00～17:00 くじら A級 B級	16:00～17:00 くじら A級 B級 C級 D級 E級	16:00～17:00 くじら A級 B級	16:00～17:00 くじら A級 B級	16:00～17:00 くじら A級	16:00～17:25 トップスイム 中山
17:00							
17:30	17:00～18:00 A級 B級 C級 D級 E級 F級	17:00～18:00 A級 B級 C級 D級 E級 F級	17:00～18:00 A級 B級 C級 D級 E級 F級	17:00～18:00 A級 B級 C級 D級 E級 F級	17:00～18:00 A級 B級 C級 D級 E級 F級	17:00～ 17:55 中級 井上	
18:00						オプショナル クラス	
18:30	18:00～ 19:00 F級 SUPER	18:00～ 19:00 F級 SUPER	18:00～ 18:55 4泳法 ポイント レッスン 川村	18:00～ 19:00 F級 SUPER	18:00～ 19:00 F級 SUPER	18:00～ 19:00 F級 SUPER	18:00～19:25 ロングスイム 井上
19:00	19:00～ 19:30 アクア ピクス 加藤	19:00～ 19:30 初級クロール 背泳ぎ 中山	19:00～ 19:30 中級 中山	19:00～ 19:30 アクア ピクス 野口	19:00～ 19:30 初心者 バタフライ 平泳ぎ	19:00～ 19:30 アクアピクス 野口	
19:30							

緊急事態宣言延長に伴い

短縮営業によりスクールレッスン一部を除き19:30までのレッスンとなります。

予めご承知くださいませ。

フリークラス ジュニアクラス(有料) & ベビークラス(有料) オプショナルクラス 成人クラス (有料)

初めての方でもご安心して参加いただけます。

【ジュニアクラスのご案内】

- ベビー/満6か月～3歳未満児。親子同伴クラスです。
- くじら/満3歳児～未就学児童の幼児クラスです。
- A～E級/小中学生を対象とした水慣れ(A級)、クロール(B級)、背泳ぎ(C級)、平泳ぎ(D級)、バタフライ(E級)クラスです。
- F級/4泳法のレベルアップクラス、個人メドレーのタイムアップを目指すクラスです。
- SUPER/カリキュラムを終え、レベルアップにチャレンジするクラスです。(コーチの許可で希望者のみ)

TACサンプラザスポーツスペース
TEL:03-3388-1175

〒164-8512 東京都中野区中野4-1-1
http://www.tacsunplaza-sports.com/

スタジオタイムテーブル

暗闇レッスン 全て整理券制

Aスタジオ20名 Bスタジオ10名

30分前アスレカウンターにて配布

※10:00~のレッスンのみ20分前にて配布

※一部レッスンはツールの関係で定員が変更になります。

ジュニアクラス

【 予 定 】※急遽変更の可能性が有ります。

2021.5.18~

	月		火		水		木		金		土		日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00-				女性限定										女性限定
10:00~10:45	エアロ初級 豊島	10:00~10:50 親子体操 時田	10:00~10:45 健康ストレッチ 飯塚	10:00~10:45 ジャズ ベーシック sayaka	10:00~10:45 コンディショニング ストレッチ 木村					10:00~10:45 体験してみよう エアロビクス 佐藤				10:00~10:45 練習＆ストレッチ 西村
10:30-														10:00~10:45 自覚めの優しいヨガ 村中
11:00-		女性限定												
11:00~11:45	SALSA セルツァー	11:00~11:45 バランス コーディネーション 時田	11:00~11:45 ヨガ 小林(佳)		11:00~11:45 カキラ ザ・スワール こっちゃん			11:00~11:30 ボディーメイク30 飯塚	オプション	11:00~11:45 DANCE & WORKOUT セルツァー	女性限定			11:00~11:45 FIGHT DO 45 Hiro
11:30-														
11:30~12:00														
12:00-				オプション										
12:00~12:45	除痛ヨガ セルツァー	12:00~12:45 ディネーション 時田	12:00~12:45 エアロ初級 岡	12:00~13:00 バレエ入門 飯塚	12:00~12:45 PUNCH SHAPE 影山									12:15~13:00 UBOUND 45 Hiro
12:30-								12:35~13:20 太極拳 藤江		12:00~12:45 ピラティス セルツァー		12:00~12:45 ZUMBA 光		12:00~13:00 練身空手 観白菜 影山
13:00-														
13:00~13:45	空手型 エクササイズ 影山	13:00~13:30 コグニサイズ 原	13:00~13:45 STEP SHAPE 藤江	13:15~14:00 ハンチ&キック 影山	13:00~13:45 飛デー アライメント 豊島	13:00~13:45 社交ダンス 初心香 山岡		13:30~14:00 視能改善 エクササイズ 藤江		13:00~13:45 音盤 ビューティー 時田		13:00~13:45 RADICAL POWER 45 Hiro	13:15~14:00 太極拳 藤江	13:15~13:45 X55 Hiro
13:30-														
14:00-														
14:00~14:30	奇数週 UBOUND30 偶数週 X55 Hagi		14:00~14:45 カラダシェイプ 時田	14:10~14:55 ウェープリング ストレッチ 藤江	14:00~14:45 バランス コーディネーション 時田	14:00~14:45 けんごう 西村						14:00~14:45 UBOUND 45 Hagi	14:00~16:00 中野元氣アップ セミナー 1期 9/5~11/21 2期 12/5~3/6 会員参加不可	14:15~15:15 ふわふわ トランポリン 影山
14:30-								14:10~14:55 フラダンス カラア ベオ智子		14:00~14:45 けんごう 西村				14:15~15:15 ふわふわ トランポリン 影山
15:00-														
15:00~15:30	15:15~16:15 ふわふわ トランポリン 影山	15:00~16:00 のびのび体操 時田	15:00~16:00 キッズ/バレエ 飯塚		15:00~15:45 自覚筋トレ 影山					15:00~16:00 キッズ/バレエ 飯塚	15:00~16:00 のびのび体操 時田			15:15~16:15 ふわふわ トランポリン 影山
15:30-				15:30~16:30 わんぱく体操 若田		15:30~16:30 わんぱく体操 斉藤				15:30~16:15 ヨガ ヒロコ				
16:00-														
16:00~16:30	16:15~17:15 ふわふわ トランポリン 影山	16:00~17:00 わんぱく体操 時田	16:00~17:00 ジュニア/バレエ 飯塚					16:10~17:10 キッズ空手 星		16:00~17:00 ジュニア/バレエ 飯塚	16:00~17:00 小学生体操 原	16:00~16:45 ヨガ (組員者別参加)		
16:30-														
17:00-				16:30~17:30 小学生体操 若田	16:30~17:30 avex DM キッズ スターター PSYCO	16:30~17:30 小学生体操 斉藤								16:30~17:15 ヨガ 滝口
17:30-								17:10~18:10 ジュニア空手 星		17:00~18:00 ジュニア/バレエ 飯塚				
17:30~18:30	練身空手 観白菜 影山	17:00~18:00 小学生体操 原	17:00~18:00 ジュニア/バレエ 飯塚		17:30~18:30 avex DM キッズ ベーシック PSYCO					17:30~18:30 avex DM キッズ スターター KEISUKE				
18:00-														
18:00~18:30	小学生体操 原	18:00~19:00 小学生体操 原	18:00~19:30 グラン/バレエ 飯塚									18:00~18:30 X55 30 Hiro		18:00~18:45 RADICAL POWER 45 Hiro
18:30-					18:30~20:00 avex DM ティーン ベーシック PSYCO	18:00~18:30 セルフケアコンディショニング 佐藤				18:00~19:30 グラン/バレエ 飯塚	18:30~20:00 avex DM ティーン スターター KEISUKE			
19:00-								18:30~19:15 気持ちよく伸ばす ストレッチヨガ 吉川				18:45~19:15 FIGHT DO 30 Hiro		
19:30-														
20:00-	緊急事態宣言延長に伴い													
20:30-	短縮営業によりスクールレッスン一部を除き19:30までのレッスンとなります。													
21:00-	予めご承知くださいませ。													
21:30-														

Sunplaza Tennis School

サンプラザテニススクール

Time Table

2021.6.14~

平日	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜		日曜	
10:00~ 11:30	中級	中級	中級	初級	初級	7:30~ 9:00	中級	7:30~ 9:00	ジュニア ★
11:30~ 13:00	初級	中級	初中級	中級	中級	9:00~ 10:30	初級	9:00~ 10:30	初級
13:00~ 14:30	入門 ~14:00(1h)	—	とことん ダブルス	とことん ダブルス	とことん ダブルス	10:30~ 12:00	中級	10:30~ 12:00	中級
14:30~ 15:30	—	とことん シングルス ~16:00(1.5h)	入門	とことん シングルス ~16:00(1.5h)	入門	12:00~ 14:00	上級	12:00~ 13:30	ジュニア ★
15:30~ 16:30	キンダー	キンダー 16:00~(1h)	キンダー	キンダー 16:00~(1h)	キンダー	14:00~ 15:00	入門	13:30~ 15:30	中上級
16:30~ 18:00	ジュニア★	ジュニア★ 17:00~(1.5h)	ジュニア★	ジュニア★ 17:00~(1.5h)	ジュニア★	15:00~ 16:30	ジュニア★★	15:30~ 17:00	初級
18:00~ 19:30	ジュニア★★	ジュニア★★ 18:30~(1.5h)	ジュニア★★	ジュニア★★ 18:30~(1.5h)	ジュニア★★	16:30~ 18:00	ジュニア★	17:00~ 18:30	中級
19:30~ 21:00	中級	入門 20:00~(1h)	初級	—	初級	18:00~ 19:30	初級	18:30~ 20:00	とことん シングルス
21:00~ 22:30	—	—	—	—	—	19:30~ 21:00	とことん シングルス	—	—
						21:00~ 22:30	—		

※火曜日11:30からの初中級クラスは初級レベルでも参加可能です。