

5月からのプログラムメニュー

●営業時間 月～金曜日 AM9:30～PM10:00
土曜日 AM9:30～PM 9:00
日曜日 AM9:30～PM 6:00

	月				火				水				木				
	スタジオ	トラック・マシン	プール	D	スタジオ	トラック・マシン	プール	D	スタジオ	トラック・マシン	プール	D	スタジオ	トラック・マシン	プール	D	
9:30																	
10:00	始めよーガ 10:00～11:00		初心～中級クロール 10:00～10:25			ボールウォーキング &ストレッチ 10:00～10:45				ストレッチ &補強トレ 10:00～10:45					ボールウォーキング &ストレッチ 10:00～10:45		
:30			初心～中級背泳ぎ 10:30～10:55														
11:00			初心～中級平泳ぎ 11:00～11:25		親子カンガルー 11:00～12:00		スーパー マスターズ 11:00～11:45		ビギナーエアロ 11:00～11:45		初・中級スイム (4泳法) 11:00～11:45		卓球(中上級) 10:30～11:45			初・中級スイム (4泳法) 11:00～11:45	
:30	ビギナーエアロ 11:15～12:00		初心～中級バタフライ 11:30～11:55														
12:00	ストレッチ30 12:05～12:35								LATIN&ZUMBA® 12:00～12:45		水中ウォーキング 12:00～12:45		ZUMBA® 12:00～12:45	ビギナー トレーニング 12:00～12:45	水中ウォーキング 12:00～12:45		
:30		ストレッチ15															
13:00					フェンササイズ 13:00～13:45	ストレッチ &補強トレ 13:00～13:45							スポンジテニス 13:00～14:00	陸上スイム トレーニング 13:15～14:00			
:30	ビギナー フェ ンササイズ 13:15～14:00								スモールボール 13:30～14:15	ストレッチ &補強トレ 13:30～14:15							
14:00	ボディバランス 14:05～14:50	ボールウォーキング &ストレッチ 14:05～14:50	シュノーケリング 14:15～15:00		健康体操 14:00～14:45		中・上級スイム (4泳法) 14:00～15:00		チューブトレーニング 14:20～14:50	ビギナー トレーニング 14:15～15:00	中・上級スイム (クロール・背泳ぎ) 14:30～15:10		社交ダンス 14:10～14:55		中・上級スイム (クロール・背泳ぎ) 14:15～14:55		
:30																	
15:00	バドミントン 15:00～15:50		水中ウォー キング 15:05～15:50								中・上級スイム (平泳ぎ・バタフライ) 15:15～15:55				中・上級スイム (平泳ぎ・バタフライ) 15:00～15:40		
:30	ガンガンラリー 1.3種目バド 2.4種目テニス 16:00～16:45				新体操ウィズ 年少・年中・年長 15:30～16:30	水泳 ドルフィン 年少・年中・年長 15:30～16:50			体育 トップ 幼児A(年少・年中) 15:30～16:20		水泳 ドルフィン 年少・年中・年長 15:30～16:50		フットサルシー ガルズ 年少・年中・年長 15:30～16:20		水泳 ドルフィン 年少・年中・年長 15:30～16:50		
17:00		ストレッチ &補強トレ 16:50～17:35	スーパー ドルフィン 16:30～17:30		新体操ウィズ 低学年(1・2年生) 16:30～17:40	水泳 ドルフィン 低学年(1・2年生) 16:40～18:00			体育 トップ 幼児B(年長) 16:20～17:10		水泳 ドルフィン 低学年(1・2年生) 16:40～18:00		フットサルシー ガルズ 低学年 16:20～17:20		水泳 ドルフィン 低学年(1・2年生) 16:40～18:00		
:30					新体操ウィズ 高学年(3年生～) 17:40～19:00	水泳 ドルフィン 高学年(3～6年生) 17:50～19:10			体育 トップ 低学年(1・2年生) 17:15～18:15		水泳 ドルフィン 高学年(3～6年生) 17:50～19:10		フットサルシー ガルズ 中学年 17:20～18:20		水泳 ドルフィン 高学年(3～6年生) 17:50～19:10		
18:00	健康体操 18:20～19:05		初心・初級スイム (クロール・背泳ぎ) 18:30～19:10						体育 トップ 高学年(3年生～) 18:15～19:15		初心・初級スイム (平泳ぎ・バタフライ) 19:10～20:10		フットサルシー ガルズ 高学年 18:20～19:20		水泳 ドルフィン 高学年(3～6年生) 17:50～19:10		
:30	ビギナーエアロ 19:15～20:00		初心・初級スイム (バタフライ・平泳ぎ) 19:20～20:00												初・中級スイム (4泳法) 19:25～20:10		
20:00	スポンジテニス 20:10～21:00					ゴルフ 19:45～20:30	初・中級スイム (4泳法) 19:45～20:30		気持ちよガ 19:30～20:45	ビギナー トレーニング 19:45～20:30	アクアピクス 19:55～20:25		サーキットエアロ 19:40～20:25				
:30													ウエストシェイプ 20:35～21:05				
21:00																	
:30																	
22:00																	

ラック シャトー アスレチッククラブ

	金				土				日			
	スタジオ	トラック・マシン	プール	D	スタジオ	トラック・マシン	プール	D	スタジオ	トラック・マシン	プール	D
9:30												
10:00							水泳 ドルフィン 年少・年中・年長 9:30~10:50		健康体操 9:45~10:30		水泳 ドルフィン 年少・年中・年長 9:30~10:50	
10:30	バレエ エクササイズ 10:00~10:45	ストレッチ & 補強トレ 10:00~10:45			始めよーが 10:00~11:00		スーパー マスターズ 9:45~10:25 水中 ウォーキング 10:30~11:10					
11:00												
11:30	卓球 ラージボール 11:00~11:50		初・中級スイム (4泳法) 11:00~11:45								水泳 ドルフィン 低学年(1・2年生) 10:40~12:00	水泳 ドルフィン 低学年(1・2年生) 10:40~12:00
12:00												
12:30		ビギナー トレーニング 12:00~12:45	アクアBics 12:00~12:45								水泳 ドルフィン 高学年(3~6年生) 11:50~13:10	水泳 ドルフィン 高学年(3~6年生) 11:50~13:10
13:00												
13:30	自重トレーニング 13:00~13:45	ストレッチ30 13:15~13:45				ビギナー トレーニング 13:00~13:45			気持ちよが 13:00~14:15			
14:00	BOXエアロ 13:50~14:35	かんたん トレーニング 13:50~14:35			卓球 (初心・初級) 13:25~14:10							
14:30					卓球 (初心・初級) 13:25~14:10							
15:00	リラクストストレッチ 14:40~15:10		中・上級スイム (4泳法) 14:45~15:30		卓球 (初心・初級) 13:25~14:10		初・中級スイム (4泳法) 14:30~15:15		サルサ 14:30~15:15	ローラーブレード 14:30~15:15	スーパー マ スターズ 14:30~15:15	
15:30					SMALLボール 14:15~15:00							
16:00			水泳 ドルフィン 年少・年中・年長 15:30~16:50		BOXエアロ 15:05~15:50						水泳 ドルフィン 年少・年中・年長 15:30~16:50	水中ウォーキング 15:30~16:15
16:30												
17:00			水泳 ドルフィン 低学年(1・2年生) 16:40~18:00								卓球 (初・中級) 16:30~17:15	アクアBics 16:30~17:15
17:30												
18:00			水泳 ドルフィン 高学年(3~6年生) 17:50~19:10									
18:30					フェンササイズ 18:30~19:15							
19:00												
19:30			初・中(クロール・背泳ぎ) 19:25~19:50									
20:00	エアロピクス 初級 19:40~20:25		初・中(平泳ぎ・バタフライ) 19:55~20:20		バドミントン 19:30~20:15		初級スイム 19:25~20:10					
20:30												
21:00	ボディシェイプ 20:30~21:15											
21:30												
22:00												
閉館 22:00 (最終入館時刻21:00)				閉館 21:00 (最終入館時刻20:00)				閉館 18:00 (最終入館時刻17:00)				
<p>(注) ドルフィン</p> <p>★ドルフィン低学年・高学年クラスの時間帯は全コース使用の為、プールの利用は出来ません。予めご了承ください。</p> <p>D</p> <p>★ダイビング講習で5コースを利用する事がある時間帯です。ダイビング講習が実施していない場合は、50M専用フリーコースとして使用できます。</p>												