

10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			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						
:30	リラックスストレッチ 10:15～11:00		初心～中級背泳ぎ 10:30～10:55											ストレッチボール30 10:15～10:45		
11:00			初心～中級平泳ぎ 11:00～11:25													
: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		親子カンガルー 11:00～12:00		中・上級スイム (4泳法) 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	
12:00																
:30	ストレッチ30 12:05～12:35				始めてズンバ 12:10～12:40				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	
13:00																
:30	ビギナー フェ ンササイズ 13:00～13:45				フェンササイズ 13:00～13:45	ストレッチ &補強トレ 13:00～13:45			スモールボール 13:30～14:15	ストレッチ &補強トレ 13:30～14:15			スポンジテニス 13:00～14:00	かんたん トレーニング 13:15～14:00		
14:00																
:30	ボディバランス 14:00～14:45	ボールウォーキング &ストレッチ 14:00～14:45	シュノーケリング 14:00～14:45		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	マシン レクチャー 14:15～15:00			社交ダンス 14:10～14:55		中・上級スイム (4泳法) 14:15～15:15	
15:00																
:30	バドミントン 15:00～15:50		水中ウォー キング 15:00～15:45													
16:00																
: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																
:30		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	
18:00																
:30	健康体操 18:05～18:50				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	
19:00																
:30	ビギナーエアロ 19:00～19:45		初心・初級スイム 18:30～19:15				特別 コース 19:10～20:10		体育 トップ 高学年(3年生～) 18:15～19:15						初・中級スイム (4泳法) 19:25～20:10	
20:00																
:30	スポンジテニス 20:00～20:50					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	マシン レクチャー 19:45～20:30	ウォーキング&ア クアBics 19:30～20:15		サーキットエアロ 19:40～20:25		ウエストシェイブ 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	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					中・上級スイム (4泳法) 9:45~10:25 年少・年中・年長		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	
11:00	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		始めよーガ 11:00~12:00		水中 ウォーキング 10:30~11:10				水泳 ドルフィン 低学年(1・2年生) 10:40~12:00	
12:00											水泳 ドルフィン 高学年(3~6年生) 11:50~13:10	
13:00		マシン レクチャー 12:00~12:45	アクアBics 12:00~12:45									
13:30	自重トレーニング 13:00~13:45	ストレッチ30 13:15~13:45							気持ちよガ 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) 13:45~14:30	マシン レクチャー 13:45~14:30						
15:00	リラックスストレッチ 14:40~15:10		中・上級スイム (4泳法) 14:45~15:30		卓球 14:40~15:25						サルサ 14:30~15:15	中・上級スイム (4泳法) 14:30~15:15
16:00			水泳 ドルフィン 年少・年中・年長 15:30~16:50		ウエストシェイプ 15:30~16:00				フェンササイズ 15:30~16:15	トレーニング 教室 15:25~16:25	水中ウォーキング 15:30~16:15	
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	
18:00			水泳 ドルフィン 高学年(3~6年生) 17:50~19:10									
19:00												
20:00	エアロピクス 初級 19:40~20:25		初・中(クロール・背泳ぎ) 19:25~19:50		バドミントン 19:45~20:30	ストレッチ & 補強トレ 19:30~20:15						
21:00	ストレッチ30 20:30~21:00		初・中(平泳ぎ・バタフライ) 19:55~20:20									
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)

(注) **ドルフィン**

★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。

D

★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。