



# 11月からのプログラムメニュー

【営業時間】 月～金曜日 10:00～21:00  
 土曜日 9:00～20:00  
 日曜日 9:00～18:00

	月				火				水				木			
	スタジオ	トラック	プール	D	スタジオ	トラック	プール	D	スタジオ	トラック	プール	D	スタジオ	トラック	プール	D
9:30																
10:00																
10:30	健康体操 10:15~11:00					ボールウォーキング&ストレッチ 10:15~11:00			やさしいピラティス 10:15~11:00		大人スイム 10:15~11:00		卓球	ストレッチボール 10:30~11:00		
11:00													10:30~11:45			
11:30	太極舞 11:10~11:55				スポンジテニス 11:10~12:00		水中ウォーキング 11:15~12:00		ピギナーダンス 11:10~11:55		水中ウォーキング 11:10~11:55				水中ウォーキング 11:15~12:00	
12:00																
12:30	フェンササイズ 12:05~12:50					ストレッチ&補強トレ 12:10~12:55	大人スイム 12:10~12:55		ルーシーダットン 12:05~12:50					かんたんトレーニング 12:05~12:50	大人スイム 12:10~12:55	
13:00																
13:30		ボールウォーキング&ストレッチ 13:00~13:45	初めてスイム 13:05~13:35		健康体操 13:00~13:45				ボールエクササイズ 13:00~13:45							
14:00									ストレッチ 13:50~14:20							
14:30	スポンジテニス 14:00~15:00															
15:00																
15:30	かんたんトレーニング 15:15~16:00				新体操 ウィズ 幼児 (年少・年中・年長) 15:15~16:10		水泳 ドルフィン 年少~年長 15:15~16:15		体育 トップ 幼児A (年少・年中) 15:15~16:05		水泳 ドルフィン 年少~年長 15:15~16:15		フットサル シーガルス 年中・年長 15:15~16:05		水泳 ドルフィン 年少~年長 15:15~16:15	
16:00																
16:30					新体操 ウィズ 1年生 16:10~17:05		水泳 ドルフィン 1~2年生 16:10~17:15		体育 トップ 幼児B(年長) 16:05~16:55		水泳 ドルフィン 1~2年生 16:10~17:15		フットサル シーガルス 低学年 16:10~17:10		水泳 ドルフィン 1~2年生 16:10~17:15	
17:00																
17:30					新体操 ウィズ 2~3年生 17:10~18:15		水泳 ドルフィン 3~4年生 17:05~18:15		体育 トップ 低学年(1~2年生) 17:00~18:10		水泳 ドルフィン 3~4年生 17:05~18:15		フットサル シーガルス 中学年 17:15~18:15		水泳 ドルフィン 3~4年生 17:05~18:15	
18:00																
18:30					新体操 ウィズ 4~6年・中学生 18:15~19:25		水泳 ドルフィン 5~6年生・中学生 18:05~19:25		体育 トップ 高学年(3~6年生) 中学生 18:10~19:25		水泳 ドルフィン 5~6年生・中学生 18:05~19:25		フットサル シーガルス 高学年 中学生 18:15~19:25		水泳 ドルフィン 5~6年生・中学生 18:05~19:25	
19:00	ゲーム専門 19:00~19:50															
19:30																
20:00																
20:30																
21:00																

閉館 21:00 (最終入館時刻20:00)

# 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	プール	D	スタジオ	トラック	プール	D	スタジオ	トラック	プール	D
9:30							水泳 ドルフィン 年少～年長				水泳 ドルフィン 年少～年長	
10:00					バランストレーニング 9:45～10:15		9:15～10:15				9:15～10:15	
:30		ストレッチ &補強トレ 10:15～11:00					水泳 ドルフィン 1～2年生		Fighting エアロ 10:20～11:05		水泳 ドルフィン 1～2年生	
11:00					サーキット エアロ 10:25～11:10		10:10～11:15				10:10～11:15	
:30	ビギナー エアロ 11:10～11:55				始めよーガ 11:20～12:20		水泳 ドルフィン 3～4年生		ビギナー エアロ 11:15～12:00		水泳 ドルフィン 3～4年生	
12:00	BOXエアロ 12:05～12:35						11:05～12:15				11:05～12:15	
:30	ストレッチ 12:35～12:50		水中ウォーキン グ&アクア 12:10～12:55				水泳 ドルフィン 5・6年生		気持ちよガ 12:10～13:25		水泳 ドルフィン 5～6年生・中学生	
13:00			大人スイム 13:05～13:50				12:05～13:25				12:05～13:25	
:30					ウエストシェイプ 13:50～14:20		大人スイム 13:40～14:25					
14:00					ストレッチ 14:20～14:35							
:30												
15:00												
:30			水泳 ドルフィン 年少～年長 15:15～16:15				水泳 ドルフィン 年少～年長 15:15～16:15		卓球 15:30～16:15		水泳 ドルフィン 年少～年長 15:15～16:15	
16:00			水泳 ドルフィン 1～2年生 16:10～17:15				水泳 ドルフィン 1～2年生 16:10～17:15					
:30			水泳 ドルフィン 3～4年生 17:05～18:15				水泳 ドルフィン 3～4年生 17:05～18:15					
17:00			水泳 ドルフィン 5～6年生・中学生 18:05～19:25				水泳 ドルフィン 5～6年生・中学生 18:05～19:25					
:30					バドミントン 18:30～19:20							
18:00												
:30	気持ちよガ 19:00～20:00											
19:00												
:30												
20:00												
:30												
21:00												
	閉館 21:00 (最終入館時刻20:00)				閉館 20:00 (最終入館時刻19:00)				閉館 18:00 (最終入館時刻17:00)			

(注) ドルフィン

★ドルフィン低・中・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専用コースとして使用できます。