



4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																
:30	ボール エクササイズ 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		初めてスイム 10:15～11:00		卓球 10:30～11:00	ストレッチボール 10:30～11:00		
11:00	やさしいリズムミック 11:10～11:40				BOXエアロ 11:10～11:40											
:30	ストレッチ 11:40～11:55				ストレッチ 11:40～11:55											
12:00																
: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		ストレッチ& やさしいジャズ 12:05～12:35				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									きほんの バレエ 12:45～13:30							
: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 13:05～13:50		健康体操 13:00～13:45											
14:00																
:30	スポンジテニス 14:00～15:00															
15:00																
:30	ストレッチ 15:10～15:25															
16:00																
:30																
17:00																
:30																
18:00																
:30																
19:00																
:30	ゲーム専門 19:00～19:50															
20:00																
: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 9:50～10:20		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 10:15～11:00		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		11:05～12:15		ビギナーエアロ 11:10～11:55		水泳 ドルフィン 3～4年生	
12:00							11:05～12:15				11:05～12:15	
:30	スポンジテニス 12:05～12:55		水中ウォーキン グ&アクア 12:10～12:55		ウエストシェイプ 12:30～13:00		12:05～13:25		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		ストレッチ 13:00～13:15		12:05～13:25				12:05～13:25	
:30							大人スイム 13:40～14:25					
14:00												
:30												
15:00												
:30			水泳 ドルフィン 年少～年長 15:15～16:15				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				16:10～17:15					
:30			水泳 ドルフィン 3～4年生 17:05～18:15				17:05～18:15					
17:00			水泳 ドルフィン 5～6年生・中学生 18:05～19:25				18:05～19:25					
:30												
18:00												
:30												
19:00					バドミントン 18:30～19:20		5～6年生・中学生 18:05～19:25					
:30	気持ちよガ 19:00～20:00											
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。