

# 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		ビギナー 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	フェンササイズ 12:05~12:50								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	
12:30			水中 ウォーキング 12:10~12:55			ストレッチ &補強トレ 12:10~12:55	大人スイム 12:10~12:55									
13:00			初めてスイム 13:05~13:35		健康体操 13:00~13:45											
13:30		ボールウォーキング& ストレッチ 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		水泳 ドルフィン 年少~年長 15:15~16:15		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 シーガルズ 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			水泳 ドルフィン 1~2年生 16:10~17:15		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 シーガルズ 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			水泳 ドルフィン 3~4年生 17:05~18:15		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 シーガルズ 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			水泳 スーパー ドルフィン 5~6年生・中学生 18:20~19:20		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 シーガルズ 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			大人スイム 19:45~20:30				初めてスイム 19:45~20:30				大人スイム 19:45~20:30				大人スイム 19:45~20:30	
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			サーキット エアロ 10:25～11:10		10:10～11:15		Fighting エアロ 10:20～11:05		10:10～11:15	
11:00					始めよーガ 11:20～12:20		11:05～12:15		ピギナー エアロ 11:15～12:00		11:05～12:15	
:30	ピギナー エアロ 11:10～11:55											
12:00	BOXエアロ 12:05～12:35											
: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 12:05～13:25		気持ちよが 12:10～13:25		水泳 ドルフィン 5～6年生・中学生 12:05～13:25	
13:00			大人スイム 13:05～13:50									
: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												
:30			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					
17:00												
: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					
18:00												
:30			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					
19:00					バドミントン 18:30～19:20							
:30	気持ちよが 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)			
									<p>(注) <b>ドルフィン</b></p> <p>★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。</p> <p><b>D</b></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専用コースとして使用できます。</p>			