

# 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 |                        |                                    |   |   |   |                                    |   |   |  |      |   |   |   |                               |   |                      |
| 10:30 | 健康体操<br>10:15～11:00    |                                    |   |   |   | ボールウォーキング&<br>ストレッチ<br>10:15～11:00 |   |   | やさしいピラティス<br>AYA<br>10:15～11:00            |      | 初めてスイム<br>10:15～11:00                   |   | 卓球<br>三戸<br>10:30～11:45                     | ストレッチボール<br>10:30～11:00       |   |                      |
| 11:00 |                        |                                    |   |   | BOXエアロ<br>11:10～11:40                   |                                    |   |   |  |      |   |   |   |                               |   |                      |
| 11:30 | 太極舞<br>11:10～11:55     |                                    |   |   | ストレッチ<br>11:40～11:55                    |                                    | 水中<br>ウォーキング<br>11:15～12:00             |   | ピギナーダンス<br>AYA<br>11:10～11:55              |      | 水中<br>ウォーキング<br>11:10～11:55             |   |   |                               | 水中<br>ウォーキング<br>11:15～12:00             |                      |
| 12:00 | フェンササイズ<br>12:05～12:50 |                                    |   |   |   |                                    |   |   | ルーシー<br>ダットン<br>12:05～12:50                |      |   |   |   | かんたん<br>トレーニング<br>12:05～12:50 |   | 大人スイム<br>12:10～12:55 |
| 12:30 |                        |                                    | 水中<br>ウォーキング<br>12:10～12:55                     |   | ストレッチ<br>&補強トレ<br>12:10～12:55           |                                    | 大人スイム<br>12:10～12:55                    |   |  |      |   |   |   |                               |   |                      |
| 13:00 |                        |                                    |   |   |   |                                    |   |   |  |      |   |   |   |                               |   |                      |
| 13:30 |                        | ボールウォーキング&<br>ストレッチ<br>13:00～13:45 | 初めてスイム<br>13:05～13:50                           |   | 健康体操<br>13:00～13:45                     |                                    |   |   | ボールエクササイズ<br>13:00～13:45                   |      |   |   |   |                               |   |                      |
| 14:00 |                        |                                    |   |   |   |                                    |   |   | ストレッチ<br>13:50～14:20                       |      |   |   |   |                               |   |                      |
| 14:30 | スポンジテニス<br>14:00～15:00 |                                    |   |   |   |                                    |   |   |  |      |   |   |   |                               |   |                      |
| 15:00 | ストレッチ<br>15:10～15:25   |                                    |   |   |   |                                    |   |   |  |      |   |   |   |                               |   |                      |
| 15:30 |                        |                                    |   |   |   |                                    |   |   |  |      |   |   |   |                               |   |                      |
| 16:00 |                        |                                    | 水泳<br>ドルフィン<br>年少～年長<br>15:15～16:15             |   | 新体操 ウィズ<br>幼児<br>(年少・年中)<br>15:15～16:10 |                                    | 水泳<br>ドルフィン<br>年少～年長<br>15:15～16:15     |   | 体育 トップ<br>幼児A<br>(年少・年中)<br>15:15～16:05    |      | 水泳<br>ドルフィン<br>年少～年長<br>15:15～16:15     |   | フットサル<br>シーガルス<br>年中・年長<br>15:15～16:05      |                               | 水泳<br>ドルフィン<br>年少～年長<br>15:15～16:15     |                      |
| 16:30 |                        |                                    | 水泳<br>ドルフィン<br>1～2年生<br>16:10～17:15             |   | 新体操 ウィズ<br>幼児年長・1年生<br>16:10～17:05      |                                    | 水泳<br>ドルフィン<br>1～2年生<br>16:10～17:15     |   | 体育 トップ<br>幼児B(年長)<br>16:05～16:55           |      | 水泳<br>ドルフィン<br>1～2年生<br>16:10～17:15     |   | フットサル<br>シーガルス<br>低学年<br>16:10～17:10        |                               | 水泳<br>ドルフィン<br>1～2年生<br>16:10～17:15     |                      |
| 17:00 |                        |                                    | 水泳<br>ドルフィン<br>3～4年生<br>17:05～18:15             |   | 新体操 ウィズ<br>2～3年生<br>17:10～18:15         |                                    | 水泳<br>ドルフィン<br>3～4年生<br>17:05～18:15     |   | 体育 トップ<br>低学年(1～2年生)<br>17:00～18:10        |      | 水泳<br>ドルフィン<br>3～4年生<br>17:05～18:15     |   | フットサル<br>シーガルス<br>中学年<br>17:15～18:15        |                               | 水泳<br>ドルフィン<br>3～4年生<br>17:05～18:15     |                      |
| 17:30 |                        |                                    |   |   |   |                                    |   |   |  |      |   |   |   |                               |   |                      |
| 18:00 |                        |                                    | 水泳<br>スーパー<br>ドルフィン<br>5～6年生・中学生<br>18:20～19:20 |   | 新体操 ウィズ<br>4～6年・中学生<br>18:15～19:25      |                                    | 水泳<br>ドルフィン<br>5～6年生・中学生<br>18:05～19:25 |   | 体育 トップ<br>高学年(3～6年生)<br>中学生<br>18:10～19:25 |      | 水泳<br>ドルフィン<br>5～6年生・中学生<br>18:05～19:25 |   | フットサル<br>シーガルス<br>高学年<br>中学生<br>18:15～19:25 |                               | 水泳<br>ドルフィン<br>5～6年生・中学生<br>18:05～19:25 |                      |
| 18:30 | ゲーム専門<br>19:00～19:50   |                                    |   |   |   |                                    |   |   |  |      |   |   |   |                               |   |                      |
| 19:00 |                        |                                    |   |   |   |                                    |   |   |  |      |   |   |   |                               |   |                      |
| 19:30 |                        |                                    | 大人スイム<br>19:45～20:30                            |   |   |                                    | 初めてスイム<br>19:45～20:30                   |   |  |      | 大人スイム<br>19:45～20:30                    |   |   |                               | 大人スイム<br>19:45～20:30                    |                      |
| 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<br>ドルフィン<br>年少～年長                    |   |   |      | 水泳<br>ドルフィン<br>年少～年長                |   |
| 10:00 |                            |                               |   |   | バランスストレッチ 加納<br>9:45～10:15    |      | 9:15～10:15                              |   |   |      | 9:15～10:15                          |   |
| :30   |                            | ストレッチ<br>&補強トレ<br>10:15～11:00 |   |   | サーキットエアロ<br>加納<br>10:25～11:10 |      | 10:10～11:15                             |   | Fightingエアロ<br>笹木<br>10:20～11:05  |      | 10:10～11:15                         |   |
| 11:00 |                            |                               |   |   | 始めよーガ<br>片山<br>11:20～12:20    |      | 11:05～12:15                             |   | ピギナーエアロ<br>笹木<br>11:15～12:00  |      | 11:05～12:15                         |   |
| :30   | ピギナー<br>エアロ<br>11:10～11:55 |                               |   |   | ウエストシェイプ<br>12:30～13:00       |      | 12:05～13:25                             |   | 気持ちよガ<br>山田<br>12:10～13:25  |      | 12:05～13:25                         |   |
| 12:00 |                            |                               |   |   | ストレッチ<br>13:00～13:15          |      |   |   |   |      |                                     |   |
| :30   | スポンジテニス<br>12:05～12:55     |                               | 水中ウォーキン<br>グ&アクア<br>12:10～12:55         |   |                               |      |   |   |   |      |                                     |   |
| 13:00 |                            |                               | 大人スイム<br>13:05～13:50                    |   |                               |      |   |   |   |      |                                     |   |
| :30   |                            |                               |   |   |                               |      | 大人スイム<br>13:40～14:25                    |   |   |      |                                     |   |
| 14:00 |                            |                               |   |   |                               |      |   |   |   |      |                                     |   |
| :30   |                            |                               |   |   |                               |      |   |   |   |      |                                     |   |
| 15:00 |                            |                               |   |   |                               |      |   |   |   |      |                                     |   |
| :30   |                            |                               | 水泳<br>ドルフィン<br>年少～年長<br>15:15～16:15     |   |                               |      | 水泳<br>ドルフィン<br>年少～年長<br>15:15～16:15     |   | 卓球<br>15:30～16:15   |      | 水泳<br>ドルフィン<br>年少～年長<br>15:15～16:15 |   |
| 16:00 |                            |                               |   |   |                               |      |   |   |   |      |                                     |   |
| :30   |                            |                               | 水泳<br>ドルフィン<br>1～2年生<br>16:10～17:15     |   |                               |      | 水泳<br>ドルフィン<br>1～2年生<br>16:10～17:15     |   |   |      |                                     |   |
| 17:00 |                            |                               |   |   |                               |      |   |   |   |      |                                     |   |
| :30   |                            |                               | 水泳<br>ドルフィン<br>3～4年生<br>17:05～18:15     |   |                               |      | 水泳<br>ドルフィン<br>3～4年生<br>17:05～18:15     |   |   |      |                                     |   |
| 18:00 |                            |                               |   |   |                               |      |   |   |   |      |                                     |   |
| :30   |                            |                               | 水泳<br>ドルフィン<br>5～6年生・中学生<br>18:05～19:25 |   | バドミントン<br>18:30～19:20         |      | 水泳<br>ドルフィン<br>5～6年生・中学生<br>18:05～19:25 |   |   |      |                                     |   |
| 19:00 |                            |                               |   |   |                               |      |   |   |   |      |                                     |   |
| :30   | 気持ちよガ<br>松井<br>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> |      |                                     |   |