

12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	始めよーガ 10:00～11:00		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					ボールウォーキング & ストレッチ 10:00～10:45		
:30			初心～中級背泳ぎ 10:30～10:55													
11:00			初心～中級平泳ぎ 11:00～11:25		親子カンガルー 11:00～12:00		スーパー マスターズ 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		初級・中上級 スイム 11:00～11:45	
: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													
12:00	ストレッチ30 12:05～12:35								ラテンエクササイズ 12:00～12:45		水中ウォーキング 12:00～12:45		エアロピクス 初級 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		ストレッチ15														
:30	ビギナー フェ ンササイズ 13:15～14:00		シュノーケリング 13:15～14:00		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	陸上スイム トレーニング 13:15～14:00		
14:00	ボディバランス 14:05～14:50	ボールウォーキング &ストレッチ 14:05～14:50	初心・初級スイム (4泳法) 14:15～15:00		健康体操 14:00～14:45		中・上級スイム (クロール・背泳ぎ) 14:00～14:40		チューブトレーニング 14:20～14:50	ビギナー トレーニング 14:15～15:00	中・上級スイム (クロール・背泳ぎ) 14:30～15:10		ストレッチボール30 14:10～14:40		中・上級スイム (クロール・背泳ぎ) 14:15～14:55	
15:00	バドミントン 15:00～16:00		水中ウォー キング 15:05～15:50				中・上級スイム (平泳ぎ・バタフライ) 14:45～15:25				中・上級スイム (平泳ぎ・バタフライ) 15:15～15:55				中・上級スイム (平泳ぎ・バタフライ) 15:00～15:40	
16:00	ガンガンラリー 1.3週目スポンジテニス 2.4週目バドミントン 16:10～16:55				新体操ウィズ 年少・年中・年長 15:40～16:40		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		ストレッチ &補強トレ 17:00～17:45			新体操ウィズ 低学年(1・2年生) 16:45～17:45		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(1年生) 16:20～17:20		水泳 ドルフィン 低学年(1・2年生) 16:40～18:00	
18:00					新体操ウィズ 高学年(3年生～) 17:50～19:10		水泳 ドルフィン 高学年(3～6年生) 17:40～19:00		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) 17:40～19:00		フットサルシー ガルズ 中学年(2,3年生) 17:20～18:20		水泳 ドルフィン 高学年(3～6年生) 17:40～19:00	
19:00	健康体操 18:20～19:05		初心・初級スイム (クロール・背泳ぎ) 18:30～19:10			ストレッチ &補強トレ 18:45～19:30		特別 コース 19:00～20:00		体育 トップ 高学年(3年生～) 18:15～19:15		初心・初級クロール 19:00～19:25				
:30	ビギナーエアロ 19:15～20:00		初心・初級スイム (バタフライ・平泳ぎ) 19:20～20:00												初・中級スイム (4泳法) 19:15～20:00	
20:00	スポンジテニス 20:10～21:00				社交ダンス 19:45～20:45	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	ビギナー トレーニング 19:45～20:30	水中ウォーキング 19:30～20:15		サーキットエアロ 19:40～20:25			
21:00													ウエストシェイプ 20:35～21:05			
22:00																

ラック ジャトー 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			始めよーが 10:00~11:00		スーパー マスターズ 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		中・上級スイム (4泳法) 11:00~11:45		やさしい ピラティス 11:30~12:15		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		ビギナー トレーニング 12:00~12:45	アクアBics 12:00~12:45								水泳 ドルフィン 高学年(3~6年生) 11:40~13:00	
13:00	自重トレーニング 13:00~13:45	ストレッチ30 13:15~13:45			卓球 (初心・初級) 13:15~14:00	ビギナー トレーニング 13:00~13:45			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			スモールボール 14:15~15:00	ストレッチ 45 14:15~15:00						
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		BOXエアロ 15:05~15:50		初・中級スイム (4泳法) 14:30~15:15		サルサ 14:30~15:15	ローラーブレード 14:30~15:15	スーパー マスターズ 14:30~15:15	
16:00			水泳 ドルフィン 年少・年中・年長 15:30~16:50						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) 17:40~19:00		フェンササイズ 18:30~19:15							
19:00			初・中(クロール・背泳ぎ) 19:15~19:40		バドミントン 19:30~20:15		初級スイム 19:20~20:00					
20:00	エアロピクス 初級 19:40~20:25		初・中(平泳ぎ・バタフライ) 19:45~20:10									
21:00	ボディシェイプ 20:30~21:15											
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。