



# 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 9:30～21:00  
 日曜日 9:30～18:00

	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
10:00																
:30	健康体操					ボールウォーキング &ストレッチ				ストレッチ &補強トレ				ストレッチボール		
11:00	10:15~11:00					10:15~11:00				10:15~11:00			卓球 (中 上級)			
:30	ラテン エ クササイズ				スポンジテニス				ピギナー エ アロ				10:30~11:45		大人スイム	
12:00	11:10~11:55				11:10~12:00				11:10~11:55				11:15~12:00		11:00~11:45	
:30	フェンササイズ					ストレッチ &補強トレ			ルーシー ダットン				水中 ウォーキング	かんたん トレーニング	水中 ウォーキング	
13:00	12:05~12:50					12:10~12:55			12:05~12:50				12:10~12:55	12:05~12:50	12:00~12:45	
:30		ボールウォーキング &ストレッチ	初めてスイム		健康体操				ボールエクササイズ				リラックス ス トレッチ		大人スイム	
14:00	13:00~13:45		13:05~13:35		13:00~13:45				13:00~13:45				13:00~13:45		13:05~13:50	
:30	バドミントン								ストレッチ							
15:00	14:00~14:50								13:50~14:20							
:30					新体操 ウィズ				体育 トップ 幼児A (年少・年中)				フットサル シーガルス 年中・年長		水泳 ドルフィン	
16:00					年少・年中 15:15~16:10				15:15~16:05				15:15~16:05		年少・年中・年長	15:15~16:25
:30	体育 トップ 入門 (小学生)				新体操 ウィズ				体育 トップ 幼児B(年長)				フットサル シーガルス 低学年		水泳 ドルフィン	
17:00	16:15~17:15				年長・1年生 16:10~17:10				16:05~16:55				16:10~17:10		1・2年生	16:15~17:25
:30					新体操 ウィズ				体育 トップ 低学年(1・2年生)				フットサル シーガルス 中学年		水泳 ドルフィン	
18:00					2・3年生 17:15~18:15				17:00~18:10				17:15~18:15		3・4年生	17:15~18:25
:30	健康体操				新体操 ウィズ				体育 トップ 高学年(3年生~)				フットサル シーガルス 高学年		水泳 ドルフィン	
19:00	18:00~18:45				4年生~ 18:15~19:25				18:10~19:25				18:15~19:25		5・6年生	18:15~19:25
:30	スポンジテニス															
20:00																
:30																
21:00																

閉館 21:00 (最終入館時刻20:00)

# 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	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・年中・年長				水泳 ドルフィン 年少・年中・年長	
10:00					バランスボールトレーニング 9:45~10:15		9:15~10:25				9:15~10:25	
10:30		ストレッチ &補強トレ 10:15~11:00			サーキット トレーニング 10:25~11:10					マーシャル エクササイズ 10:20~11:05		
11:00							水泳 ドルフィン 1・2年生 10:15~11:25				水泳 ドルフィン 1・2年生 10:15~11:25	
11:30	バレエ エ クササイズ 11:10~11:55		大人スイム 11:15~12:00		始めよーガ 11:20~12:20					ピギナー エアロ 11:15~12:00		
12:00							水泳 ドルフィン 3・4年生 11:15~12:25				水泳 ドルフィン 3・4年生 11:15~12:25	
12:30	BOXエアロ 12:15~12:50		水中 ウォーキング 12:10~12:55		スポンジテニス 12:35~13:35					気持ちよガ 12:10~13:25		
13:00			大人スイム 13:05~13:50				水泳 ドルフィン 5・6年生 12:15~13:25				水泳 ドルフィン 5・6年生 12:15~13:25	
13:30												
14:00					ウエストシェイプ 13:50~14:20							
14:30					ストレッチポール 14:25~14:55							
15:00						大人スイム 14:30~15:15					水中 ウォーキング 14:30~15:15	
15:30			水泳 ドルフィン 年少・年中・年長 15:15~16:25				水泳 ドルフィン 年少・年中・年長 15:15~16:25				水泳 ドルフィン 年少・年中・年長 15:15~16:25	
16:00										卓球 (初・中級) 15:45~16:30		
16:30			水泳 ドルフィン 1・2年生 16:15~17:25				水泳 ドルフィン 1・2年生 16:15~17:25					
17:00			水泳 ドルフィン 3・4年生 17:15~18:25				水泳 ドルフィン 3・4年生 17:15~18:25					
17:30			水泳 ドルフィン 5・6年生 18:15~19:25				水泳 ドルフィン 5・6年生 18:15~19:25					
18:00												
18:30						ストレッチ & 補強トレ 18:30~19:15						
19:00					バドミントン 19:15~20:00							
19:30	気持ちよガ 19:30~20:30					大人スイム 19:30~20:15						
20:00												
20:30												
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・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。