



# 10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				ストレッチ &補強トレ 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
12:00																
12:30	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		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	
13:00			水中 ウォーキング 12:10~12:55													
13:30		ボールウォーキング& ストレッチ 13:00~13:45	初めてスイム 13:05~13:35						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	バドミントン 14:00~14:50															
15:00																
16:00			水泳 ドルフィン 年少・年中・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・年中・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・年中・年長 15:15~16:15	フットサル シーガルス 年中・年長 15:15~16:05		水泳 ドルフィン 年少・年中・年長 15:15~16:15	
17:00			水泳 ドルフィン 1年生 16:05~17:10		新体操 ウィズ 1年生 16:10~17:05			水泳 ドルフィン 1年生 16:05~17:10	体育 トップ 幼児B(年長) 16:05~16:55			水泳 ドルフィン 1年生 16:05~17:10	フットサル シーガルス 低学年 16:10~17:10		水泳 ドルフィン 1年生 16:05~17:10	
18:00			水泳 ドルフィン 2・3年生 17:00~18:10		新体操 ウィズ 2・3年生 17:10~18:15			水泳 ドルフィン 2・3年生 17:00~18:10	体育 トップ 低学年(1・2年生) 17:00~18:10			水泳 ドルフィン 2・3年生 17:00~18:10	フットサル シーガルス 中学年 17:15~18:15		水泳 ドルフィン 2・3年生 17:00~18:10	
19:00			水泳 スーパー ドルフィン 4~6年生 18:00~19:20		新体操 ウィズ 4年生~ 18:15~19:25			水泳 ドルフィン 4~6年生 18:00~19:20	体育 トップ 高学年(3年生~) 18:10~19:25			水泳 ドルフィン 4~6年生 18:00~19:20	フットサル シーガルス 高学年 18:15~19:25		水泳 ドルフィン 4~6年生 18:00~19:20	
19:30	ゲーム専門 スポンジテニス及びバドミントン 19:00~19:50															
20:00			大人スイム 19:45~20:30													
20:30							初めてスイム 19:45~20:15									
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・年中・年長				水泳 ドルフィン 年少・年中・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					水泳 ドルフィン 1年生		マーシャル エクササイズ 10:20~11:05		水泳 ドルフィン 1年生	
11:00					サーキット エアロ 10:25~11:10		10:05~11:10				10:05~11:10	
:30	ビギナー エアロ 11:10~11:55				始めよーガ 11:20~12:20		水泳 ドルフィン 2・3年生		ビギナー エアロ 11:15~12:00		水泳 ドルフィン 2・3年生	
12:00	BOXエアロ 12:05~12:35						11:00~12:10				11:00~12:10	
:30	ストレッチ 12:35~12:50		水中 ウォーキング 12:10~12:55		スポンジテニス 12:30~13:30		水泳 ドルフィン 4~6年生		気持ちよガ 12:10~13:25		水泳 ドルフィン 4~6年生	
13:00			大人スイム 13:05~13:50				12:00~13:20				12:00~13:20	
:30					ウエストシェイプ 13:50~14:20		大人スイム 13:40~14:25					
14:00												
:30												
15:00												
:30			水泳 ドルフィン 年少・年中・年長				水泳 ドルフィン 年少・年中・年長		卓球 15:30~16:15		水泳 ドルフィン 年少・年中・年長	
16:00			15:15~16:15				15:15~16:15				15:15~16:15	
:30			水泳 ドルフィン 1年生				水泳 ドルフィン 1年生				水中 ウォーキング 16:30~17:15	
17:00			16:05~17:10				16:05~17:10					
:30			水泳 ドルフィン 2・3年生				水泳 ドルフィン 2・3年生					
18:00			17:00~18:10				17:00~18:10					
:30			水泳 ドルフィン 4~6年生		バドミントン 18:00~18:50		水泳 ドルフィン 4~6年生					
19:00			18:00~19:20				18:00~19:20					
: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。