

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																
:30	健康体操					ボールウォーキング&ストレッチ			やさしいピラティス		初めてスイム		卓球	ストレッチボール		
11:00	10:15～11:00				BOXエアロ				10:15～11:00		10:15～11:00		10:30～11:45	10:30～11:00		
:30	太極舞				11:10～11:40 ストレッチ		水中ウォーキング		ビギナーダンス		水中ウォーキング				水中ウォーキング	
12:00	11:10～11:55				11:40～11:55		11:15～12:00		11:10～11:55		11:10～11:55				11:15～12:00	
:30	フェンササイズ		水中ウォーキング			ストレッチ&補強トレ	大人スイム		ルーシーダットン				かんたんトレーニング		大人スイム	
13:00	12:05～12:50		12:10～12:55			12:10～12:55	12:10～12:55		12:05～12:50				12:05～12:50		12:10～12:55	
: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							
14:00		13:00～13:45	13:05～13:50		13:00～13:45				13:00～13:45							
:30									ストレッチ							
15:00	スポンジテニス								13:50～14:20							
:30	14:00～15:00															
16:00	ストレッチ		水泳ドルフィン 年少～年長		新体操 ウィズ 幼児 (年少・年中)		水泳ドルフィン 年少～年長		体育 トップ 幼児A (年少・年中)		水泳ドルフィン 年少～年長		フットサル シーガールズ 年中・年長		水泳ドルフィン 年少～年長	
:30	15:10～15:25		15:15～16:15		15:15～16:10		15:15～16:15		15:15～16:05		15:15～16:15		15:15～16:05		15:15～16:15	
17:00			水泳ドルフィン 1～2年生		新体操 ウィズ 幼児年長・1年生		水泳ドルフィン 1～2年生		体育 トップ 幼児B(年長)		水泳ドルフィン 1～2年生		フットサル シーガールズ 低学年		水泳ドルフィン 1～2年生	
:30			16:10～17:15		16:10～17:05		16:10～17:15		16:05～16:55		16:10～17:15		16:10～17:10		16:10～17:15	
18:00			水泳ドルフィン 3～4年生		新体操 ウィズ 2～3年生		水泳ドルフィン 3～4年生		体育 トップ 低学年(1～2年生)		水泳ドルフィン 3～4年生		フットサル シーガールズ 中学年		水泳ドルフィン 3～4年生	
:30			17:05～18:15		17:10～18:15		17:05～18:15		17:00～18:10		17:05～18:15		17:15～18:15		17:05～18:15	
19:00			水泳ドルフィン スーパードルフィン 5～6年生・中学生		新体操 ウィズ 4～6年・中学生		水泳ドルフィン 5～6年生・中学生		体育 トップ 高学年(3～6年生) 中学生		水泳ドルフィン 5～6年生・中学生		フットサル シーガールズ 高学年 中学生		水泳ドルフィン 5～6年生・中学生	
:30	ゲーム専門		18:20～19:20 18:05～19:25		18:15～19:25		18:05～19:25		18:10～19:25		18:05～19:25		18:15～19:25		18:05～19:25	
20:00	19:00～19:50															
:30			大人スイム				初めてスイム				大人スイム				大人スイム	
21:00			19:45～20:30				19:45～20:30				19:45～20:30				19:45～20:30	

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					水泳 ドルフィン 1～2年生		Fightingエアロ 10:20～11:05		水泳 ドルフィン 1～2年生	
11:00					サーキットエアロ 10:25～11:10		10:10～11:15				10:10～11:15	
: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 3～4年生		ビギナーエアロ 11:15～12:00		水泳 ドルフィン 3～4年生	
12:00							11:05～12:15				11:05～12:15	
:30	スポンジテニス 12:05～12:55		水中ウォーキン グ&アクア 12:10～12:55		ウエストシェイプ 12:30～13:00		水泳 ドルフィン 5・6年生		気持ちよガ 12:10～13:25		水泳 ドルフィン 5～6年生・中学生	
13:00			大人スイム 13:05～13:50		ストレッチ 13:00～13:15		12:05～13:25				12:05～13:25	
:30												
14:00							大人スイム 13:40～14:25					
: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			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					
: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					
17:00			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					
:30					バドミントン 18:30～19:20							
18:00									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。			
19:00	気持ちよガ 19:00～20:00											
:30												
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)							