



# 11月からのプログラミングメニュー

【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

# 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												
10:00					バランストレーニング 加納 9:45~10:15							
:30	ストレッチ &補強トレ 10:15~11:00				サーキットエアロ 加納 10:25~11:10							
11:00	ピギナー エアロ 11:10~11:55				始めよーガ 片山 11:20~12:20							
: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			ウェストシェイプ 12:30~13:00							
12:00		大人スイム 13:05~13:50			ストレッチ 13:00~13:15							
:30												
13:00												
:30												
14:00												
: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				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												
17:00		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						
:30												
18:00		水泳 ドルフィン 5～6年生・中学生 18:05~19:25			バドミントン 18:30~19:20							
:30												
19:00	気持ちよガ 松井 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)						

(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。