

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																
: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			卓球	ストレッチボール		
11:00	10:15～11:00					10:15～11:00				10:15～11:00				10:30～11:00		
:30	太極舞				スポンジテニス		水中ウォーキング				大人スイム		10:30～11:45		水中ウォーキング	
12:00	11:10～11:55				11:10～12:00		11:15～12:00				11:15～12:00				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		水中ウォーキング		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		12:10～12:55		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						ボールエクササイズ							
14:00		13:00～13:45							13:00～13:45							
:30	バドミントン								ストレッチ							
15:00	14:00～14:50								13:50～14:20							
:30			水泳ドルフィン 年少・年中・年長		新体操 ウィズ 幼児 (年少・年中・年長)		水泳ドルフィン 年少・年中・年長		体育 トップ 幼児A (年少・年中)		水泳ドルフィン 年少・年中・年長		フットサル シーガルズ 年中・年長		水泳ドルフィン 年少・年中・年長	
16:00			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	
:30			水泳ドルフィン 1年生		新体操 ウィズ 1年生		水泳ドルフィン 1年生		体育 トップ 幼児B(年長)		水泳ドルフィン 1年生		フットサル シーガルズ 低学年		水泳ドルフィン 1年生	
17:00			16:05～17:10		16:10～17:05		16:05～17:10		16:05～16:55		16:05～17:10		16:10～17:10		16:05～17:10	
:30			水泳ドルフィン 2・3年生		新体操 ウィズ 2・3年生		水泳ドルフィン 2・3年生		体育 トップ 低学年(1・2年生)		水泳ドルフィン 2・3年生		フットサル シーガルズ 中学年		水泳ドルフィン 2・3年生	
18:00			17:00～18:10		17:10～18:15		17:00～18:10		17:00～18:10		17:00～18:10		17:15～18:15		17:00～18:10	
:30			水泳 スーパードルフィン		新体操 ウィズ 4年生～		水泳ドルフィン 4～6年生		体育 トップ 高学年(3年生～)		水泳ドルフィン 4～6年生		フットサル シーガルズ 高学年		水泳ドルフィン 4～6年生	
19:00	ゲーム専門		18:20～19:20		18:15～19:25		18:00～19:20		18:10～19:25		18:00～19:20		18:15～19:25		18:00～19:20	
:30	スポンジテニス及びバドミントン 19:00～19:50		18:00～19:20													
20:00			大人スイム				初めてスイム				大人スイム				大人スイム	
:30			19:45～20:30				19:45～20:15				19:45～20:30				19:45～20:30	
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			サーキット エアロ 10:25~11:10		水泳 ドルフィン 1年生 10:05~11:10		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 10:05~11:10	
11:00	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 11:00~12:10		ビギナー エアロ 11:15~12:00		水泳 ドルフィン 2・3年生 11:00~12:10	
:30	BOXエアロ 12:05~12:35		水中 ウォーキング 12:10~12:55				水泳 ドルフィン 4~6年生 12:00~13:20		気持ちよが 12:10~13:25		水泳 ドルフィン 4~6年生 12:00~13:20	
12:00	ストレッチ 12:35~12:50		大人スイム 13:05~13:50		ウエストシェイプ 13:50~14:20		大人スイム 13:40~14:25					
:30												
13:00												
:30												
14:00												
:30												
15:00												
:30			水泳 ドルフィン 年少・年中・年長 15:15~16:15				水泳 ドルフィン 年少・年中・年長 15:15~16:15		卓球 15:30~16:15		水泳 ドルフィン 年少・年中・年長 15:15~16:15	
16:00			水泳 ドルフィン 1年生 16:05~17:10				水泳 ドルフィン 1年生 16:05~17:10				水中 ウォーキング 16:30~17:15	
:30			水泳 ドルフィン 2・3年生 17:00~18:10				水泳 ドルフィン 2・3年生 17:00~18:10					
17:00			水泳 ドルフィン 4~6年生 18:00~19:20		バドミントン 18:00~18:50		水泳 ドルフィン 4~6年生 18:00~19:20		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。			
:30	気持ちよが 19:00~20:00											
18:00									閉館 20:00 (最終入館時刻19:00)			
:30												
19:00									閉館 21:00 (最終入館時刻20:00)			
:30												
20:00												
:30												
21:00												