

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																
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						大人スイム 11:15~12:00			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				水中 ウォーキング 12:10~12:55	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																
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		健康体操 13:00~13:45				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	スポンジテニス 14:00~14:50															
15:00																
15:30																
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	
16:30			水泳 ドルフィン 1・2年生 16:10~17:15		新体操 ウィズ 1年生 16:10~17:05		水泳 ドルフィン 1・2年生 16:10~17:15		体育 トップ 幼児B(年長) 16:05~16:55		水泳 ドルフィン 1・2年生 16:10~17:15		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・2年生 16:10~17:15	
17:00			水泳 ドルフィン 3・4年生 17:05~18:15		新体操 ウィズ 2・3年生 17:10~18:15		水泳 ドルフィン 3・4年生 17:05~18:15		体育 トップ 低学年(1・2年生) 17:00~18:10		水泳 ドルフィン 3・4年生 17:05~18:15		フットサル シーガルス 中学年 17:15~18:15		水泳 ドルフィン 3・4年生 17:05~18:15	
17:30			水泳 スーパー ドルフィン 5・6年生 18:20~19:20		新体操 ウィズ 4年生~ 18:15~19:25		水泳 ドルフィン 5・6年生 18:05~19:25		体育 トップ 高学年(3年生~) 18:10~19:25		水泳 ドルフィン 5・6年生 18:05~19:25		フットサル シーガルス 高学年 18:15~19:25		水泳 ドルフィン 5・6年生 18:05~19:25	
18:00	ゲーム専門 19:00~19:50															
18:30																
19:00																
19:30																
20:00			大人スイム 19:45~20:30				初めてスイム 19:45~20:15						大人スイム 19:45~20:30			大人スイム 19:45~20:30
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				水泳 ドルフィン	
10:00					バランストレーニング 9:45~10:15		年少・年中・年長 9:15~10:15				年少・年中・年長 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		マーシャル エクササイズ 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 11:05~12:15		ビギナー エアロ 11:15~12:00		水泳 ドルフィン 3・4年生 11:05~12:15	
12:00	BOXエアロ 12:05~12:35						水泳 ドルフィン 5・6年生 12:05~13:25				水泳 ドルフィン 5・6年生 12:05~13:25	
:30	ストレッチ 12:35~12:50		水中ウォーキン グ&アクア 12:10~12:55						気持ちよガ 12:10~13:25			
13:00			大人スイム 13:05~13:50									
:30					ウエストシェイプ 13:50~14:20		大人スイム 13:40~14:25					
14:00					ストレッチ 14:20~14:35							
: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・2年生 16:10~17:15				水泳 ドルフィン 1・2年生 16:10~17:15				水中 ウォーキング 16:30~17:15	
: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 18:05~19:25				水泳 ドルフィン 5・6年生 18:05~19:25					
:30					バドミントン 18:00~18:50							
18:00												
:30												
19:00												
: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。			