

11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						ポールウォーキング& ストレッチ 10:15～11:00			やさしいピラティス AYA 10:15～11:00		初めてスイム 10:15～11:00		卓球 三戸 10:30～11:45	ストレッチボール 10:30～11:00		
11:00	やさしいリズムミック 11:10～11:40				BOXエアロ 11:10～11:40				ピギナーダンス AYA 11:10～11:55		水中 ウォーキング 11:10～11:55				水中 ウォーキング 11:15～12:00	
:30	ストレッチ 11:40～11:55				ストレッチ 11:40～11:55				きほんのバレエ 小島 12:05～12:50							
12:00	フェンササイズ 12:05～12:50		水中 ウォーキング 12:10～12:55			ストレッチ &補強トレ 12:10～12:55	大人スイム 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	
:30		ポールウォーキング& ストレッチ 13:00～13:45	初めてスイム 13:05～13:50		健康体操 13:00～13:45				ストレッチ&やさしいジャズ 小島 13:00～13:30							
14:00	スポンジテニス 14:00～15:00															
:30																
15:00	ストレッチ 15:10～15:25															
:30			水泳 ドルフィン 年少～年長 15:15～16:15		新体操 ウィズ 年少～年長 15:15～16:15		水泳 ドルフィン 年少～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～年長 15:15～16:15		フットサル シーガルズ 年中・年長 15:15～16:05		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		新体操 ウィズ 1～3年生 16:30～17:40		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 シーガルズ 低学年 16:10～17:10		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		新体操 ウィズ 4年生以上 17:45～19:00		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 シーガルズ 中学年 17:15～18:15		水泳 ドルフィン 3～4年生 17:05～18:15	
18:00			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		体育 トップ 高学年(3～6年生) 中学生 18:10～19:25		水泳 ドルフィン 5～6年生・中学生 18:05～19:25		フットサル シーガルズ 高学年 中学生 18:15～19:25		水泳 ドルフィン 5～6年生・中学生 18:05～19:25	
:30	ゲーム専門 19:00～19:50								マシンレクチャー (マシンエリアにて) 18:45～19:30							
19:00			大人スイム 19:45～20:30				初めてスイム 19:45～20:30				大人スイム 19:45～20:30				大人スイム 19:45～20:30	
: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～年長				水泳 ドルフィン 年少～年長	
10:00					バランストレーニング 加納 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 加納 10:25～11:10		水泳 ドルフィン 1～2年生 10:10～11:15		Fightingエアロ 笹木 10:20～11:05		水泳 ドルフィン 1～2年生 10:10～11:15	
11:00	ビギナー エアロ 11:10～11:55				始めよーガ 片山 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 笹木 11:15～12:00		水泳 ドルフィン 3～4年生 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 12:05～13:25		気持ちよーガ 山田 12:10～13:25		水泳 ドルフィン 5～6年生・中学生 12:05～13:25	
13:00			大人スイム 13:05～13:50		ストレッチ 13:00～13:15							
:30							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	気持ちよーガ 松井 19:00～20:00				バドミントン 18:30～19:20				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。			
19:00												
: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)							