



# 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	ボール エクササイズ 10:15～11:00					ボールウォーキング& ストレッチ 10:15～11:00			やさしいピラティス 10:15～11:00		初めてスイム 10:15～11:00		卓球	ストレッチポール 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								10:30～11:45			
11:30	ストレッチ 11:40～11:55				ストレッチ 11:40～11:55		水中 ウォーキング 11:15～12:00		ビギナーダンス 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	
12:00	フェンササイズ 12:05～12:50								ストレッチ &補強トレ 12:05～12:35		大人スイム 12:05～12:35			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									きほんの バレエ 12:45～13:30							
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 13:05～13:50		健康体操 13:00～13:45											
14:00																
14:30	スポンジテニス 14:00～15:00															
15:00	ストレッチ 15:10～15:25															
16:00			水泳 ドルフィン 年少～年長 15:15～16:15		新体操 ウイズ 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	
17:00			水泳 ドルフィン 1～2年生 16:10～17:15		新体操 ウイズ 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	
18:00			水泳 ドルフィン 3～4年生 17:05～18:15		新体操 ウイズ 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	
19:00			水泳 スーパー ドルフィン 5～6年生・中学生 18:20～19:20				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		マシフレクチャー (マシンエリアにて) 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	
19:30	ゲーム専門 19:00～19:50															
20:00			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	
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					パラストレッチ 9:50～10:20		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 10:15～11:00		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				始めよーが 11:20～12:20		11:05～12:15		ビギナーエアロ 11:10～11:55		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		12:05～13:25		気持ちよが 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							12:05～13:25					
14:00							大人スイム 13:40～14:25					
:30							13:40～14:25					
15:00												
:30			水泳 ドルフィン 年少～年長 15:15～16:15				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			15:15～16:15				15:15～16:15		15:30～16:15		15:15～16:15	
:30			水泳 ドルフィン 1～2年生 16:10～17:15				16:10～17:15					
17:00			16:10～17:15				16:10～17:15					
:30			水泳 ドルフィン 3～4年生 17:05～18:15				17:05～18:15					
18:00			17:05～18:15				17:05～18:15					
:30			水泳 ドルフィン 5～6年生・中学生 18:05～19:25				18:05～19:25					
19:00			18:05～19:25		バドミントン 18:30～19:20		18:05～19:25					
:30	気持ちよが 19:00～20:00						18:05～19:25					
20:00	19:00～20:00											
: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。