SPORTS SPIRIT CLUB
感●動●主●義

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	ボール エクササイズ 10：15～11：00					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 10：15～11：00		初めてスイム 10：15～11：00		卓球 10：30～11：45	ストレッチポール 10：30～11：00		
11:00	やさしいリズミック 11：10～11：40				BOXエアロ 11：10～11：40											
: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＆ やさしいジャズ 12：05～12：35					かんたんトレーニング 12：05～12：50		
:30			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								大人スイム 12：10～12：55	
13:00		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				きほんのバレエ 12：45～13：30							
: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																
:30			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	
17:00																
: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		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					新体操 ウィズ 4年生以上 17：45～19：00											
:30			スーパードルフィン 18：20～19：20 / 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	
19:00		マシンレクチャー (マシンエリアにて) 18：45～19：30														
: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	
: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

スタジオ	トラック	プール	D
	ストレッチ ＆補強トレ 10：15~11：00		
ビギナー エアロ 11：10~11：55			
スポンジテニス 自主練 12：05~12：55			
		水中ウォーキン グ&アクア 12：10~12：55	
		大人スイム 13：05~13：50	
		水泳 ドルフィン 年少~年長 15：15~16：15	
		水泳 ドルフィン 1~2年生 16：10~17：15	
		水泳 ドルフィン 3~4年生 17：05~18：15	
		水泳 ドルフィン 5~6年生・中学生 18：05~19：25	
気持ちよガ 19：00~20：00			

閉館　21：00　(最終入館時刻20：00)

土

スタジオ	トラック	プール	D
		水泳 ドルフィン 年少~年長 9：15~10：15	
バランストレーニング 9：50~10：20			
		水泳 ドルフィン 1~2年生 10：10~11：15	
サーキットエアロ 10：25~11：10			
始めよーガ 11：20~12：20		水泳 ドルフィン 3~4年生 11：05~12：15	
		水泳 ドルフィン 5・6年生 12：05~13：25	
ウエストシェイプ 12：30~13：00			
ストレッチ 13：00~13：15			
		大人スイム 13：40~14：25	
		水泳 ドルフィン 年少~年長 15：15~16：15	
		水泳 ドルフィン 1~2年生 16：10~17：15	
		水泳 ドルフィン 3~4年生 17：05~18：15	
バドミントン 18：30~19：20		水泳 ドルフィン 5~6年生・中学生 18：05~19：25	

閉館　20：00　(最終入館時刻19：00)

日

スタジオ	トラック	プール	D
		水泳 ドルフィン 年少~年長 9：15~10：15	
Fightingエアロ 10：15~11：00		水泳 ドルフィン 1~2年生 10：10~11：15	
ビギナーエアロ 11：10~11：55		水泳 ドルフィン 3~4年生 11：05~12：15	
気持ちよガ 12：10~13：25		水泳 ドルフィン 5~6年生・中学生 12：05~13：25	
卓球 15：30~16：15		水泳 ドルフィン 年少~年長 15：15~16：15	

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。