



4月からのプログラムメニュー

●営業時間 月～金曜日 AM9:30～PM10:00
 土曜日 AM9:30～PM 9:00
 日曜日 AM9:30～PM 6:00
 ●定休日 毎月最終月曜日 / 8/25～31 12/30～1/5

	月			火			水			木		
	スタジオ	トラック・マシン	プール	スタジオ	トラック・マシン	プール	スタジオ	トラック・マシン	プール	スタジオ	トラック・マシン	プール
9:30												
10:00	始めよーガ 10:00～11:00		初心～中級クロール 10:00～10:25		ポールウォーキング & ストレッチ 10:00～10:45			ストレッチ&補強トレ 10:00～10:45			ポールウォーキング & ストレッチ 10:00～10:45	
:30			初心～中級背泳ぎ 10:30～10:55									
11:00			初心～中級平泳ぎ 11:00～11:25	親子カンガルー 11:00～12:00		スーパーマスターズ 11:00～11:45	ビギナーエアロ 11:00～11:45		卓球(中上級) 10:30～11:45			初級・中上級 スイム 11:00～11:45
:30	ピギナーエアロ 11:15～12:00		初心～中級バタフライ 11:30～11:55									
12:00	ストレッチ30 12:05～12:35						ラテンエクササイズ 12:00～12:45		水中ウォーキング 12:00～12:45	エアロピクス 初級 12:00～12:45	ピギナー トレーニング 12:00～12:45	水中ウォーキング 12:00～12:45
:30		ストレッチ15										
13:00	ピギナーフェンササイズ 13:15～14:00		シュノーケリング 13:15～14:00	フェンササイズ 13:05～13:50	ストレッチ&補強トレ 13:05～13:50					スポンジテニス 13:00～14:00	陸上スイム トレーニング 13:15～14:00	
:30	ボディバランス 14:05～14:50	ポールウォーキング & ストレッチ 14:05～14:50	初心・初級スイム (4泳法) 14:15～15:00	健康体操 14:00～14:45		中・上級スイム (クロール・背泳ぎ) 14:30～15:10	チューブトレーニング 14:20～14:50	ピギナー トレーニング 14:15～15:00	中・上級スイム (クロール・背泳ぎ) 14:30～15:10	ストレッチポール30 14:10～14:40		中・上級スイム (クロール・背泳ぎ) 14:15～14:55
15:00	バドミントン 15:00～16:00		水中ウォーキング 15:05～15:50			中・上級スイム (平泳ぎ・バタフライ) 15:15～15:55		大人の新体操 15:00～15:45	中・上級スイム (平泳ぎ・バタフライ) 15:15～15:55			中・上級スイム (平泳ぎ・バタフライ) 15:00～15:40
16:00				新体操ウィズ 年少・年中・年長 15:40～16:40		ドルフィン 年少・年中・年長 15:40～17:00	体育 トップ 年少・年中 15:40～16:40		ドルフィン 年少・年中・年長 15:40～17:00	フットサルシーガルス 年少・年中・年長 15:40～16:40		ドルフィン 年少・年中・年長 15:40～17:00
:30	ガンガンラリー 1.3週目 スポンジテニス 2.4週目 バドミントン 16:10～16:55			新体操ウィズ 小学生 低学年 16:45～17:45		ドルフィン 小・中学生 17:00～18:30	体育 トップ 年長 16:40～17:40		ドルフィン 小・中学生 17:00～18:30	フットサルシーガルス 小学生A 1～3年生 16:45～17:45		ドルフィン 小・中学生 17:00～18:30
17:00		ストレッチ15	スーパードルフィン 17:00～18:00									
:30		ストレッチ&補強トレ 17:30～18:15		新体操ウィズ 小学生 高学年 17:50～19:00		特別コース 18:30～19:30	小学生 17:40～19:00			フットサルシーガルス 小学生B 3～6年生 17:50～19:00		
18:00	健康体操 18:20～19:05		初心・初級スイム (クロール・背泳ぎ) 18:30～19:10		ストレッチ&補強トレ 18:45～19:30			ストレッチ15	アクアBics 18:45～19:15			初心・初級クロール 18:45～19:10
:30	ピギナーエアロ 19:15～20:00		初心・初級スイム (バタフライ・平泳ぎ) 19:20～20:00	社交ダンス 19:30～20:45		初・中級スイム (4泳法) 19:45～20:30	気持ちよガ 19:30～20:45	ピギナー トレーニング 19:45～20:30	水中ウォーキング 19:30～20:15	サーキットエアロ 19:40～20:25		初・中級スイム (4泳法) 19:15～20:00
20:00	スポンジテニス 20:15～21:15									ウエストシェイプ 20:35～21:05		
:30					ゴルフ 20:45～21:30							
22:00	閉館 (22:00)											

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・マシン	プール	スタジオ	トラック・マシン	プール	スタジオ	トラック・マシン	プール	
9:30										
10:00	バレエ エクササイズ 10:00~10:45	ストレッチ&補強トレ 10:00~10:45	始めよーガ 10:00~11:00			スーパー マスターズ 9:45~10:25	ドルフィン 年少・年中・年長 9:40~11:00	健康体操 10:00~10:45	ドルフィン 年少・年中・年長 9:40~11:00	
:30						水中 ウォーキング 10:30~11:10				
11:00	卓球 ラージボール 11:00~11:50		中・上級スイム (4泳法) 11:00~11:45				ドルフィン 小・中学生 11:00~12:30		ドルフィン 小・中学生 11:00~12:30	
:30										
12:00		ビギナー トレーニング 12:00~12:45	アクアBics 12:00~12:45							
:30										
13:00	自重トレーニング 13:00~13:45	ストレッチ30 13:15~13:45	卓球 (初心・初級) 13:15~14:00		ピギナー トレーニング 13:00~13:45			気持ちよガ 13:00~14:15		
:30										
14:00	BOXエアロ 13:50~14:35	かんたん トレーニング 13:50~14:35								
:30										
15:00	リラックスストレッチ 14:40~15:10		中・上級スイム (4泳法) 14:45~15:30	スモールボール 14:15~15:00	身体調整 ストレッチ 14:10~14:55	初・中級スイム (4泳法) 14:30~15:15		サルサ 14:30~15:15	ローラーブレード 14:30~15:15	スーパーマスターズ 14:30~15:15
:30									BOXエアロ 15:05~15:50	
16:00			ドルフィン 年少・年中・年長 15:40~17:00				ドルフィン 年少・年中・年長 15:40~17:00	フェンササイズ 15:30~16:15	トレーニング教室 15:25~16:25	水中ウォーキング 15:30~16:15
:30										
17:00			ドルフィン 小・中学生 17:00~18:30				ドルフィン 小・中学生 17:00~18:30	卓球 (初・中級) 16:30~17:15		アクアBics 16:30~17:15
:30										
18:00								閉館(18:00)		
:30										
19:00		ピギナートレーニング 19:00~19:30	初心・初級クロール 18:45~19:10	フェンササイズ 18:30~19:15	ストレッチ15	初心・初級クロール 18:45~19:15				
:30			初・中(クロール・背泳ぎ) 19:15~19:40				初級スイム 19:20~20:00			
20:00	エアロピクス 初級 19:40~20:25		初・中(平泳ぎ・バタフライ) 19:45~20:10	バドミントン 19:30~20:15						
:30										
21:00	ボディシェイプ 20:30~21:15									
:30										
22:00	閉館(22:00)			閉館(21:00)						