



10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	ダイビング	スタジオ	トラック・マシン	プール	ダイビング	スタジオ	トラック・マシン	プール	ダイビング	スタジオ	トラック・マシン	プール	ダイビング
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			ボールウォーキング & ストレッチ 10:00～10:45				ストレッチ&補強トレ 10:00～10:45				ボールウォーキング & 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			スーパーマスタース 11:00～11:45		ピギナーエアロ 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			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																
13:00		ストレッチ15	シュノーケリング		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	ピギナーフェンササイズ 13:15～14:00									スモールボール 13:30～14:15	ストレッチ&補強トレ 13:30～14:15					
14:00	ボディバランス 14:05～14:50	ボールウォーキング & 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) 14:15～14:55		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
:30								中・上級スイム (平泳ぎ・バタフライ) 15:00～15:40			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
15:00	バドミントン 15:00～16:00		水中ウォーキング 15:05～15:50													
:30					新体操ウイズ 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
17:00	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				新体操ウイズ 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
:30		ストレッチ15	スーパードルフィン 17:00～18:00													
18:00		ストレッチ&補強トレ 17:30～18:15			新体操ウイズ 小学生 高学年 17:50～19:00			特別コース 18:30～19:30		体育 トップ 小学生 17:40～19:00			ドルフィン 17:00～18:30	フットサルシーガルス 小学生B 3～6年生 17:50～19:00		
:30	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										アクアBics 18:45～19:15			初心・初級クロール 18:45～19:10
19:00						ストレッチ&補強トレ 18:45～19:30					ストレッチ15 18:45～19:15					初・中級スイム (4泳法) 19:15～20:00
: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			
20:00														サーキットエアロ 19:40～20:25		
:30	スポンジテニス 20:15～21:15					ゴルフ 20:15～21:00								ウエストシェイプ 20:35～21:05		
21:00																
: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	ダイビング	スタジオ	トラック・マシン	プール	ダイビング	スタジオ	トラック・マシン	プール	ダイビング
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			始めよーが 10:00~11:00		スーパー マスターズ 9:45~10:25		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	
:30			ピギナー トレーニング 12:00~12:45	アクアBics 12:00~12:45								ドルフィン 小・中学生 11:00~12:30
12:00												
: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			気持ちよが 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	リラクセスストレッチ 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			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		(注) ↑ ダイビング	★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専用フリーコースとして使用できます。		
:30		ピギナートレーニング 19:00~19:30	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)							