



# 5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		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				スモールボール 13:30～14:15	ストレッチ&補強トレ 13:30～14:15		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			
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	
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) 15:00～15:40					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		
:30	ガンガンラリー 1.9種目 スポンジテニス 2.4種目 バドミントン 16:10～16:55				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 幼児A(年少・年中) 15:30～16:20			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 15:30～16:20		ドルフィン 年少・年中・年長 15:40～17:00	
17:00					新体操ウイズ 低学年(1・2年生) 16:45～17:45			ドルフィン 小・中学生 17:00～18:30		体育 トップ 幼児B(年長) 16:20～17:10			ドルフィン 小・中学生 17:00～18:30	フットサルシーガルス 低学年(1年生) 16:20～17:20		ドルフィン 小・中学生 17:00～18:30	
:30	健康体操 18:20～19:05		ストレッチ&補強トレ 17:00～17:45		新体操ウイズ 高学年(3年生～) 17:50～19:10			特別コース 18:30～19:30		体育 トップ 低学年(1・2年生) 17:15～18:15			ドルフィン 小・中学生 17:00～18:30	フットサルシーガルス 中学年(2,3年生) 17:20～18:20		ドルフィン 小・中学生 17:00～18:30	
19:00			初心・初級スイム (クロール・背泳ぎ) 18:30～19:10							体育 トップ 高学年(3年生～) 18:15～19:15			アクアBics 18:45～19:15	フットサルシーガルス 高学年(4～6年生) 18:20～19:20		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										ストレッチ15		ストレッチ15	初・中級スイム (4泳法) 19:15～20:00	
20:00	スポンジテニス 20:10～21:00				社交ダンス 19:45～20:45	ゴルフ 19:45～20:30		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			
:30														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					やさしい ピラティス 11:30~12:15							
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	ビギナー 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	ストレッチ 45 14:15~15:00	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						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						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					フェンササイズ 18:30~19:15							
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			ストレッチ15	初心・初級クロール 18:45~19:15		(注) <b>ダイビング</b>	★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			初・中(クロール・背泳ぎ) 19:15~19:40									
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		初級スイム 19:20~20:00		★ドルフィン小・中学生クラス時間帯は混雑しているため 50Mプールの利用をお断りする場合がございます。 予めご了承ください。			
:30												
21:00	ボディシェイプ 20:30~21:15								閉館(21:00)			
:30												
22:00	閉館(22:00)											