

スウィン館林スポーツクラブ プログラム一覧表

2018. 9～

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00		10:00~14:15 フリー & ウォーキング		10:00~14:15 フリー & ウォーキング		10:00~14:15 フリー & ウォーキング		10:00~14:15 フリー & ウォーキング		9:00~10:00 学童土SO		10:00~12:00 自由練習
10:30	10:30~10:50 ストレッチ		10:30~11:30 骨盤調整 ヨガ	10:30~11:00 ウォーキング & ストレッチ	10:30~10:50 ストレッチ		10:30~10:50 ダンベル&チューブ		10:30~11:30 エアロビクス コンビネーション	10:00~10:50 幼児特別 土幼		10:00~12:00 フリー & ウォーキング
11:00	11:00~12:00 エアロビクス ローインパクト	11:00~11:45 アクア ビクス		11:00~12:00 水泳指導	11:00~11:45 ズンバ		11:00~12:00 ヨガ	11:00~11:45 親子 ベビー	11:00~12:00 エアロビクス スタート	11:00~11:20 ウォームアップ ストレッチ		
11:30					レッスンの変更				11:30~12:30 エアロビクス スタート			
12:00			11:45~12:45 ズンバ		12:15~12:45 バランスシェイプ		12:10~12:30 コアコンディショニング	12:15~12:45 アクアビクス	11:40~12:00 コアコンディショニング	11:30~12:15 親子 ベビー		
12:30	12:30~12:50 コアコンディショニング				12:30~13:00 ミニ レッスン			12:15~12:45 ウォーター リラクセス	12:15~13:00 ヨガ			
13:00	13:00~13:20 バランスシェイプ	13:00~13:30 ショート レッスン	13:00~13:20 ストレッチ		13:00~14:00 ヨガ		13:00~13:20 バランスシェイプ	13:00~13:30 ミニ レッスン				13:00~17:00 フリー & ウォーキング
13:30	13:30~14:30 リトモス		13:30~14:30 ピラティス				13:30~14:30 太極拳		13:30~14:30 エアロビクス スタート			
14:00					14:10~14:30 コアコンディショニング				14:00~15:00 エアロビクス ローインパクト			14:00~14:30 ストレッチ
14:30		14:40~15:30 幼児特別 月幼	14:40~15:00 コアコンディショニング							14:30~15:30 学童土S1		
15:00	14:45~15:45 フィットネス フラ								14:45~15:45 骨盤調整 ヨガ			
15:30		15:30~16:30 学童月S								15:30~16:30 学童土S2		
16:00									15:45~16:45 avex Dance Master kids土			
16:30		16:30~17:30 学童月1								16:30~17:30 学童土1		
17:00												
17:30		17:30~18:30 学童月2					17:15~18:15 avex Dance Master kids木A			17:30~18:30 avex Dance Master Teen		
18:00												
18:30		18:30~20:00 選手										
19:00	19:00~20:00 エアロビクス スタート +α		19:00~20:00 エアロビクス ローインパクト +α		19:00~20:00 選手				19:00~20:00 選手			
19:30												
20:00		20:00~21:00 水泳指導		20:00~21:30 選手(一部) 20:30								
20:30	20:10~20:55 ベリーダンス		20:10~21:10 骨盤調整 ヨガ		20:10~21:10 ズンバ		20:15~21:15 エアロビクス ローインパクト	20:00~21:00 水泳指導	20:10~21:10 リトモス			
21:00	21:00~21:15 コアコンディショニング									20:10~21:10 リラックスヨガ		
21:30		21:00~21:15 フリー & ウォーキング							21:15~21:25 コアコンディショニング			