

スウィン館林スポーツクラブ プログラム一覧表 2017. 10～

	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
10:30	10:30～10:50 ストレッチ		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
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 ヨガ		11:00～12:00 エアロビクス ローインパクト		11:00～11:45 親子ベビー		11:00～12:00 ウォームアップ ストレッチ	11:00～11:20 フリー & ウォーキング		10:00～12:00
11:30									11:30～12:30 エアロビクス スタート	11:30～12:15 親子ベビー		
12:00												
12:30	12:30～12:50 コアコンディショニング		12:15～12:45 コアコンディショニング		12:15～12:45 バランスシェイプ	12:30～13:00 ミニ レッスン	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	12:15～13:00 ヨガ	12:15～12:45 ウォーター リラクセス		
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	13:15～13:45 アクア エクササイズ	13:00～13:20 バランスシェイプ	13:00～13:30 ミニ レッスン	13:30～14:30 エアロビクス スタート			
13:30	13:30～14:30 リトモス		13:30～14:30 ピラティス		14:10～14:30 コアコンディショニング		13:30～14:30 太極拳		13:30～14:30 エアロビクス スタート			13:00～17:00 フリー & ウォーキング
14:00									14:00～15:00 エアロビクス ローインパクト			
14:30									14:30～15:30 学童土S1			
15:00	14:45～15:45 フィットネス フラ	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		14:40～15:30 幼児特別 水幼		14:45～15:45 骨盤調整 ヨガ	14:40～15:30 幼児特別 金幼	14:45～15:45 骨盤調整 ヨガ	14:40～15:30 幼児特別 金幼		
15:30		15:30～16:30 学童月S		15:30～16:30 学童火S	15:30～16:30 学童水S		15:30～16:30 学童木S	15:30～16:30 学童金S	15:30～16:30 学童土S2	15:30～16:30 学童土S2		
16:00		16:30～17:30 学童月1		16:30～17:30 学童火1	16:30～17:30 学童水1		16:30～17:30 学童木1	16:30～17:30 学童金1	16:30～17:30 学童土1	16:30～17:30 学童土1		
16:30		17:30～18:30 学童月2		17:30～18:30 学童火2	17:30～18:30 学童水2		17:15～18:15 avex Dance Master kids木A	17:30～18:30 学童金2	17:30～18:30 avex Dance Master Teen	17:30～18:30 学童金2		
17:00		18:30～20:00 選手		18:30～20:00 選手	18:30～20:00 選手		18:30～20:00 avex Dance Master Teen	18:30～20:00 選手	18:30～20:00 avex Dance Master Teen	18:30～20:00 選手		
17:30									17:00～18:30 avex Dance Master Teen	17:00～18:30 avex Dance Master Teen		
18:00									17:30～19:00 avex Dance Master Teen	17:30～19:00 avex Dance Master Teen		
18:30									17:30～19:00 avex Dance Master Teen	17:30～19:00 avex Dance Master Teen		
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 ヨガ		19:00～20:00 avex Dance Master Teen	19:00～20:00 エアロビクス ローインパクト	19:00～20:00 avex Dance Master Teen	19:00～20:00 エアロビクス ローインパクト		
19:30									19:00～20:00 avex Dance Master Teen	19:00～20:00 エアロビクス ローインパクト		
20:00		20:00～21:00 選手		20:00～21:00 選手	20:00～21:00 選手		20:00～21:00 avex Dance Master Teen	20:00～21:00 選手	20:00～21:00 avex Dance Master Teen	20:00～21:00 選手		
20:30	20:10～20:55 ベリーダンス	20:00～21:00 水泳指導	20:10～21:10 骨盤調整 ヨガ	20:00～21:30 選手(一部) 20:30	20:00～20:30 ワンポイント レッスン	20:00～21:30 選手	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	20:00～21:30 選手(一部) 20:30	20:10～21:10 リラクセスヨガ	
21:00	21:00～21:15 コアコンディショニング	21:00～21:15 フリー & ウォーキング	21:00～21:15 コアコンディショニング		20:10～21:10 ズンバ		20:10～21:10 コアコンディショニング	21:15～21:25 コアコンディショニング	21:15～21:25 コアコンディショニング	21:15～21:25 コアコンディショニング		
21:30												

ジムでのプログラムは2Fジム
オープンエリアにてレッスンと
なります。(定員5名)