

スウィン館林スポーツクラブ プログラム一覧表

2014. 1~

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日		
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	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			10:00~14:15 フリー & ウォーキング		9:00~10:00 学童土SO			
10:30	10:30~10:50 ストレッチ			10:30~10:50 ジョイビート サーキットトレーニング		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		10:30~11:30 幼児特別 土幼		10:00~10:50 幼児特別 土幼	10:00~12:00 自由練習	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		11:00~11:4 アクア ビクス	11:00~11:30 ジョイビート エアロビクス入門		11:00~12:00 水泳指導	11:00~12:00 エアロビクス ローインパクト			11:00~12:00 ヨガ		11:00~11:45 親子 ベビー		11:00~12:00 水泳指導	11:00~11:20 ウォームアップ ストレッチ		11:00~11:20 ウォームアップ ストレッチ	11:30~12:15 フリー & ウォーキング		
11:30				11:40~12:00 ジョイビート コンバット																
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			12:10~12:30 コアコンディショニング		12:15~12:45 アクア ビクス		12:15~12:45 ストレッチ						
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		13:00~13:30 ショート レッスン			13:00~13:20 バランスシェイプ		13:00~13:30 ショート レッスン			13:00~13:30 ショート リラククス			13:00~13:30 ショート レッスン			
13:30	13:30~14:30 リトモス	13:30~14:10 ジョイ ビート ヨガ		13:30~14:30 ピラティス			13:00~14:00 ヨガ		13:30~14:30 太極拳	13:30~14:10 ジョイ ビート ヨガ			13:30~14:30 エアロビクス スタート		13:00~13:30 ジョイ ビート ヨガ				13:00~17:00 フリー & ウォーキング	
14:00						13:45~14:15 アクア エクササイズ												14:00~14:20 ストレッチ		
14:30				14:40~15:00 ジョイリズム 脳トレ																
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				14:30~15:30 学童土S1		
15:30			15:30~16:30 学童月S				15:30~16:30 学童火S											15:30~16:30 学童土S1		
16:00			16:30~17:30 学童月1				16:30~17:30 学童火1											15:45~16:45 avex Dance Master kids土	15:30~16:30 学童土S2	
16:30			17:30~18:30 学童月2				17:30~18:30 学童火2		16:45~17:45 avex Dance Master kids木A									16:30~17:30 学童土1		
17:00																		17:00~18:30 avex Dance Master Teen	17:30~19:00 選手	
17:30																				
18:00																				
18:30				18:10~18:50 シェイプ ヨガ					18:00~19:00 avex Dance Master kids木B											
19:00	19:00~20:00 エアロビクス ローインパクト		選手	19:00~20:00 エアロビクス ローインパクト +α		選手	19:00~20:00 選手											19:00~20:00 エアロビクス ベーシック ビギナー	19:00~21:30 フリー & ウォーキング	
19:30							19:00~20:00 ヨガ & ピラティス		19:15~19:45 エアロビクス ショートスタート									19:30~20:00 アクア エクササイズ		
20:00	20:10~20:55 ベリーダンス		20:00~21:00 水泳指導	20:10~20:30 ジョイビート サーキットトレーニング		20:00~21:30 選手(一部) 20:30	20:10~21:10 ズンバ		19:45~20:15 ボール エクササイズ											
20:30									20:25~21:05 ジョイビート 格闘&コンバット									20:10~21:10 リラククスヨガ	20:10~20:40 ウォーキング &ストレッチ	
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	20:40~21:10 ジョイリズム 週代わり																
21:30				第1・3 コンバット 第2・4 ヨガ																

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10名)