

スウィン館林スポーツクラブ プログラム一覧表

2014. 4～

	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	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	スタジオ	プール
10:00														
10:30	10:30~10:50 ストレッチ	10:00~14:15 フリー & ウォーキング	10:30~10:50 ジョイビート エアロビクス入門	10:30~11:00 ウォーキング & ストレッチ	10:30~10:50 ストレッチ	10:00~14:15 フリー & ウォーキング	10:30~10:50 ダンベル&チューブ	10:00~14:15 フリー & ウォーキング	10:30~11:30 エアロビクス コンビネーション	10:00~14:15 フリー & ウォーキング	9:00~10:00 学童土SO	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	11:00~11:40 アクア ピクス	11:00~11:30 ジョイビート コンバット	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 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	11:00~12:00 水泳指導	11:00~11:20 ウォームアップ ストレッチ	11:30~12:30 エアロビクス スタート	10:30~11:30 エアロビクス ローインパクト	10:00~12:00 フリー & ウォーキング
11:30			11:40~12:00 ジョイビート サーキットトレーニング									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	12:10~12:30 コアコンディショニング	12:15~12:45 アクアピクス	12:15~12:45 ストレッチ	12:10~12:30 コアコンディショニング	12:30~13:00 ウォーター リラックス				
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	13:00~13:30 ショート レッスン		13:00~14:00 ヨガ	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 バランスシェイプ	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		13:30~14:10 ジョイ ビート サーキット	13:30~14:30 ヨガ	13:30~14:30 太極拳	13:30~14:30 エアロビクス スタート	13:30~14:30 エアロビクス スタート	13:30~14:30 エアロビクス スタート				
14:00			14:40~15:00 ジョイリズム 脳トレ		14:10~14:30 コアコンディショニング	14:10~14:30 コアコンディショニング							14:00~14:20 ストレッチ	
14:30	14:45~15:45 フィットネス フラ	14:40~15:30 幼児特別 月幼												
15:00			15:30~16:30 学童月S		14:40~15:30 幼児特別 水幼	15:30~16:30 学童水S						14:30~15:30 学童土S1		
15:30														
16:00			16:30~17:30 学童月1		15:30~16:30 学童火S	16:30~17:30 学童水S						15:30~16:30 学童金S		
16:30														
17:00			17:30~18:30 学童月2		16:30~17:30 学童火1	17:30~18:30 学童水1	17:15~18:15 avex Dance Master kids木A					16:30~17:30 学童金1		
17:30														
18:00			18:10~18:50 シェイプ ヨガ		17:30~18:30 学童火2	18:30~20:00 選手						17:30~18:30 学童金2		
18:30														
19:00	19:00~19:30 エアロビクス ショートスタート	18:30~20:00 選手	19:00~20:00 エアロビクス ローインパクト +α		18:30~20:00 選手	19:00~20:00 選手	18:30~20:00 avex Dance Master Teen		19:00~20:00 エアロビクス ローインパクト			17:00~18:30 avex Dance Master Teen	17:30~19:00 選手	
19:30	19:30~20:00 ボール 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	20:00~20:30 ワンポイント レッスン	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	19:00~20:00 エアロビクス ベーシック ビギナー	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	19:00~21:30 フリー & ウォーキング	
20:30			20:40~21:10 ジョイリズム 交代わり									19:30~20:00 アクア エクササイズ		
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	第1・3 コンバット 第2・4 ヨガ									20:10~21:10 リラックスヨガ		
21:30														

レッスンの変更

時間の変更

レッスンの変更

レッスン・時間の変更

レッスン・時間の変更

シムでのプログラムは2Fシム
オープンエリアにてレッスンと
なります。(定員10名)