

スウィン館林スポーツクラブ プログラム一覧表

2016. 7~

	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			10:00~12:00
10:30	10:30~10:50 ストレッチ		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			10:30~10:50 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		10:30~11:30 エアロビクス ローインパクト	10:00~10:50 10:00~12:00	10:00~12:00
11:00	11:00~12:00 エアロビクス ローインパクト	11:00~11:4 アクア ビクス	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 水泳指導	11:00~11:20 ウォームアップ ストレッチ	11:00~12:00 フリー & ウォーキング			10:30~11:30 自由練習
11:30			11:40~12:00 ジョイビート サーキットトレーニング												11:30~12:30 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			12:10~12:30 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	12:15~12:45 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			13:00~14:00 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								13:00~17:00 フリー & ウォーキング
13:30	13:30~14:30 リトモス	13:30~ ジョイ ビート ヨガ ~14:10	13:30~14:30 ピラティス			13:30~14:30 エクササイズ	13:30~ ジョイ ビート サーキット ~14:10		13:30~14:30 太極拳	13:30~ ジョイ ビート ヨガ ~14:10			13:30~14:30 エアロビクス スタート	13:30~ ジョイ ビート ヨガ ~13:30				14:00~14:20 ストレッチ	
14:00																			
14:30	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												14:45~15:45 骨盤調整 ヨガ				
15:00		15:30~16:30 学童月S				15:30~16:30 学童火S									15:30~16:30 学童金S			14:30~15:30 学童土S1	
15:30		16:30~17:30 学童月1				16:30~17:30 学童火1									16:30~17:30 学童金1			15:30~16:30 学童土S2	
16:00		17:30~18:30 学童月2				17:30~18:30 学童火2			17:15~18:15 avex Dance Master kids木A						17:30~18:30 学童金2			17:30~17:30 学童土1	
16:30		18:30~20:00 選手	18:10~18:50 シェイプ ヨガ			18:30~20:00 選手			18:30~20:00 avex Dance Master Teen						18:30~20:00 選手			17:00~18:30 avex Dance Master Teen	
17:00		19:00~19:30 エアロビクス ショートスタート	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 エアロビクス ローインパクト		19:00~20:00 選手			19:00~20:00 avex Dance Master Teen	
17:30		19:30~20:00 ボール エクササイズ				19:30~20:00 選手									19:30~20:00 選手			19:00~20:00 avex Dance Master Teen	
18:00		20:00~21:00 ベリーダンス	20:10~20:30 第1・3 ジョイビート 20:10~サーキット 20:40~コンバット 第2・4 ジョイビート 20:10~体シェイプ 20:40~ヨガ	20:10~20:30 選手(一部) 20:30		20:10~21:10 ズンバ			20:15~21:15 エアロビクス ローインパクト				20:10~21:10 リトモス		20:10~21:10 選手(一部) 20:30			19:00~21:30 フリー & ウォーキング	
18:30		21:00~21:15 コアコンディショニング											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	
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			

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