

スウィン館林スポーツクラブ プログラム一覧表

2017. 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	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	10:00~12:00	
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			10:30~11:30 ウォームアップ ストレッチ	10:00~10:50 幼児特別 土幼		10:30~11:30 エアロビクス ローインパクト	10:00~12:00 自由練習	
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		11:00~12:00 ヨガ	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	11:30~12:15 フリー & ウォーキング			10:00~12:00 フリー & ウォー キング	
11:30			11:40 ジョイ ビート	11:40 ジョイ ビート												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			12:00	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		12:15~12:45 ストレッチ	12:15~12:45 ウオーター 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	13:15~13:45 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			13:00~13:30 ジョイ ビート ヨガ		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 ジョイ ビート ヨガ		13:30~14:30 ピラティス			13:30~14:30 ジョイ ビート サーキット		13:30~14:30 太極拳	13:30~14:30 ジョイ ビート ヨガ		13:30~14:30 エアロビクス スタート								
14:00																				
14:30																				
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									14:45~15:45 骨盤調整 ヨガ							
15:30		15:30~16:30 学童月S																		
16:00		16:30~17:30 学童月1																		
16:30		17:30~18:30 学童月2																		
17:00		18:30~20:00 選手		18:10~18:50 シェイプ ヨガ																
17:30		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					17:15~18:15 avex Dance Master kids木A											
18:00		19:30~20:00 ボール エクササイズ							18:30~20:00 avex Dance Master Teen											
18:30		20:00~21:00 水泳指導																		
19:00	19:00~19:30 エアロビクス ショートスタート																			
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		20:10~20:40 ストレッチ	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			20:00~21:00 水泳指導		20:10~21:10 リトモス	20:00~21:30 選手(一部) 20:30						
20:30									20:15~21:15 エアロビクス ローインパクト											
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		20:50~21:15 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)