

スウィン館林スポーツクラブ【コロナウィルス感染拡大防止特別プログラム一覧表】 2020. 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		10:00~14:15 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 自由練習
10:30			10:30~11:15 骨盤調整 ヨガ	10:30~11:00 ウォーキング & ストレッチ					10:30~11:15 エアロビクス コンビネーション		10:00~10:50 幼児特別 土幼		10:30~11:00 エアロビクス ビギナー	10:00~12:00 フリー & ウォーキング
11:00	11:00~11:45 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 水泳指導	11:00~11:45 ZUMBA		11:00~11:45 ヨガ	11:00~11:45 親子 ベビー			11:00~12:00 水泳指導			
11:30			11:45~12:30 ZUMBA								11:30~12:15 エアロビクス スタート	11:30~12:15 親子 ベビー	11:30~12:00 フィーリング ヨガ	
12:00														
12:30						12:30~13:00 ミニ レッスン		12:15~12:45 アクアビクス		12:15~12:45 ヨガ	12:15~12:45 ウォーター リラックス			
13:00		13:00~13:30 ミニ レッスン			13:00~13:45 ヨガ			13:00~13:30 ミニ レッスン				13:00~13:30 ミニ レッスン		
13:30	13:30~14:15 リトモス		13:30~14:15 ピラティス				13:30~14:15 太極拳		13:30~14:15 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											14:15~15:00 エアロビクス ローインパクト			
14:30		14:40~15:30 幼児特別 月幼							14:45~15:30 骨盤調整 ヨガ	14:40~15:30 幼児特別 金幼		14:30~15:30 学童土S1		
15:00	14:45~15:30 フィットネス フラ			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 学童土S2		
15:30		15:30~16:30 学童月S								15:30~16:30 学童金S				
16:00				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		16:30~17:30 学童月1												
17:00				17:30~18:30 学童火2		17:30~18:30 学童水2		17:30~18:30 学童木2		17:30~18:30 学童金2				
17:30		17:30~18:30 学童月2					17:15~18:15 avex Dance Master kids木A					17:30~19:00 選手		
18:00				18:30~20:00 選手		18:30~20:00 選手		18:30~20:00 選手		18:30~20:00 選手				
18:30		18:30~20:00 選手												
19:00	19:00~19:45 エアロビクス スタート+α		19:00~19:45 エアロビクス ローインパクト+α		19:00~19:45 ヨガ		19:00~19:45 avex Dance Master Teen		19:00~19:45 エアロビクス スタート+α		18:45~19:30 エアロビクス ベーシックビギナー			
19:30									19:30 ローインパクト			19:00~20:30 フリー & ウォーキング		
20:00		20:00~21:00 水泳指導		20:00~20:30 選手(一部) 20:30		20:00~20:30 ワンポイント レッスン		20:00~21:00 水泳指導		20:00~20:45 リラックス ヨガ				
20:30	20:10~20:55 リラックス ヨガ	20:00~21:00 フリー & ウォーキング	20:10~20:55 骨盤調整 ヨガ		20:10~20:55 ZUMBA		20:30~21:15 エアロビクス ローインパクト	20:00~21:00 フリー & ウォーキング	20:10~20:55 リトモス					
21:00														
21:30	ジムエリア 21:30まで		ジムエリア 21:30まで		ジムエリア 21:30まで		ジムエリア 21:30まで		ジムエリア 21:30まで		ジムエリア 21:00まで		ジムエリア 21:00まで	
	CLOSE 22:00		CLOSE 22:00		CLOSE 22:00		CLOSE 22:00		CLOSE 22:00		CLOSE 21:30		CLOSE 21:30	

●施設利用時間について●

【プール最終利用時間】
月～金曜日 21:00
土曜日 20:30
日曜日 17:00

【ジャグジー・採暖室最終利用時間】
月～金曜日 21:15
土曜日 20:30
日曜日 17:00

【トレーニングジム最終利用時間】
月～金曜日 21:30
土曜日 21:00
日曜日 17:00

【営業時間】
月～金 10:00～21:30(22:00閉館)
土 10:00～21:00(21:30閉館)
日 10:00～17:00(17:30閉館)