

スウィン館林スイミングスクール・スポーツクラブ【週間プログラム】

2024.1月～

	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
9:00	●スタジオ受付時間(定員22名)		10:00～受付		12:45～受付		18:00～受付		●受付場所：2階ジム					
9:30	入館 10:00		入館 10:00		入館 10:00		入館 10:00		入館 10:00		入館 10:00		入館 10:00	
10:00	10:00- 10:30-11:15 エアロビクス ローインパクト 武井	10:00- フリー & ウォーキング	10:00- 10:30-11:15 骨盤調整ヨガ 猪俣	10:00- フリー & ウォーキング	10:00- 10:30-11:15 ポルドブラ 長	10:00- フリー&ウォーキング	10:00- 10:30-11:00 ウォーキング	10:00- 10:30-11:15 フリー & ウォーキング	10:00- 10:30-11:15 ZUMBA 吉田	10:00- フリー & ウォーキング	10:00-11:00 S0	10:00-11:00 土A	10:00- フリー & ウォーキング	10:00- フリー & ウォーキング
10:30	10:30-11:15 エアロビクス ローインパクト 武井	10:45-11:15 ウォーキング	10:45-11:15 泳法レッスン	10:45-11:15 ウォーキング	11:00-12:00 水泳指導	11:00-12:00 ウオーキング	11:00-12:00 ウオーキング	11:00-11:45 親子ベビー	11:00-12:00 水泳指導	11:00-12:00 ベーシックヨガ 廣瀬	11:00-12:00 土B	11:00-12:00 土B	11:00-11:45 フリーリングヨガ 野口	11:00-11:45 フリー & ウォーキング
11:00	11:30-12:15 かんたん関節 エクササイズ	11:15-11:45 水慣れ	11:30-12:15 ZUMBA 平沼	11:30-12:00 アクアビクス 櫻田	11:30-12:15 エアロビクス ローインパクト 長	12:00- フリー & ウォーキング	11:30-12:15 パレトン 伊豆	12:15-12:45 アクアビクス 遠藤	11:30-11:50 ストレッチ	12:00- 水泳指導	11:30-12:15 コアコンディショニング & ストレッチ	11:30-12:15 コアコンディショニング & ストレッチ	12:00- フリー & ウォーキング	12:00- フリー & ウォーキング
12:00	13:00-13:30 泳法レッスン	13:00-13:30 泳法レッスン	13:30-14:15 ベルビク ストレッチ 村田	13:30-14:15 ベルビク ストレッチ 村田	13:40-14:30 提携保稚園	13:40-14:30 提携保稚園	13:30-13:45 ピラティス 井倉	13:30-13:45 ピラティス 井倉	13:30-14:20 提携保稚園	13:30-14:20 提携保稚園	13:00-13:30 泳法レッスン	13:00-13:30 泳法レッスン	13:30-14:15 エアロビクス ローインパクト 長	13:30-14:15 エアロビクス ローインパクト 長
13:00	13:30-14:15 リトモス 吉田	14:30-15:15 フィットネスフラ 織田	14:30-15:15 フィットネスフラ 織田	14:30-15:15 フィットネスフラ 織田	14:30-14:50 バランスエクササイズ	14:30-14:50 バランスエクササイズ	14:30-14:50 バランスエクササイズ	14:30-15:15 エアロビクス スタート 高橋	14:00-14:45 骨盤調整ヨガ 猪俣	14:40-15:30 金幼	14:30-15:30 S1	14:30-15:30 S1	14:30-15:15 リラクソヨガ 月岡	14:30-15:30 S1
14:00	14:40-15:30 月幼	15:30-16:30 月S	15:30-16:30 火S	15:30-16:30 火S	15:30-16:30 水S	15:30-16:30 水S	15:30-16:30 木S	15:30-16:30 木S	16:30-17:30 金S	16:30-17:30 金S	16:30-17:30 土1	16:30-17:30 土1	16:30-17:30 土1	16:30-17:30 土1
15:00	16:30-17:30 月1	17:30-18:30 月2	17:30-18:30 火1	17:30-18:30 火2	17:30-18:30 水1	17:30-18:30 水1	17:30-18:30 木1	17:30-18:30 木1	17:30-18:30 金1	17:30-18:30 金1	17:30-19:00 選手	17:30-19:00 選手	17:30-19:00 選手	17:30-19:00 選手
16:00	17:30-18:30 月2	18:30-20:00 選手	18:30-20:00 火1	18:30-20:00 火2	18:30-20:00 水1	18:30-20:00 水1	18:30-20:00 木1	18:30-20:00 木1	18:30-20:00 金1	18:30-20:00 金1	18:30-20:00 選手	18:30-20:00 選手	18:30-20:00 選手	18:30-20:00 選手
17:00	18:30-20:00 選手	19:00-19:45 エアロビクス ローインパクト 武井	19:15-20:00 骨格ワーク	19:15-20:00 選手	19:00-19:45 ZUMBA 吉田	19:00-19:45 ZUMBA 吉田	19:00-19:45 選手	19:00-19:45 選手	19:00-19:45 オリジナルエアロ 初鹿	19:00-19:45 選手	19:00-19:45 選手	19:00-19:45 選手	19:00-19:45 選手	19:00-19:45 選手
18:00	19:00-19:45 エアロビクス ローインパクト 武井	20:00-20:45 ベーシックヨガ 廣瀬	20:00-21:00 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導	20:00-20:45 リトモス 初鹿	20:00- フリー & ウォーキング	20:00- フリー & ウォーキング	20:00- フリー & ウォーキング	20:00- フリー & ウォーキング	20:00- フリー & ウォーキング
19:00	20:00-20:45 ベーシックヨガ 廣瀬	20:00- フリー & ウォーキング	20:00-21:00 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導	20:00-20:45 リトモス 初鹿	20:00- フリー & ウォーキング	20:00- フリー & ウォーキング	20:00- フリー & ウォーキング	20:00- フリー & ウォーキング	20:00- フリー & ウォーキング
20:00	20:00-20:45 ベーシックヨガ 廣瀬	20:00- フリー & ウォーキング	20:00-21:00 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導	20:00-20:45 リトモス 初鹿	20:00- フリー & ウォーキング	20:00- フリー & ウォーキング	20:00- フリー & ウォーキング	20:00- フリー & ウォーキング	20:00- フリー & ウォーキング
21:00	全エリア 退館 21:30	全エリア 退館 21:30	全エリア 退館 21:30	全エリア 退館 21:30	全エリア 退館 21:30	全エリア 退館 21:30	全エリア 退館 21:30	全エリア 退館 21:30	全エリア 退館 21:30	全エリア 退館 21:30	全エリア 退館 18:30	全エリア 退館 18:30	全エリア 退館 17:30	全エリア 退館 17:30
21:30	全エリア 退館 21:30	全エリア 退館 21:30	全エリア 退館 21:30	全エリア 退館 21:30	全エリア 退館 21:30	全エリア 退館 21:30	全エリア 退館 21:30	全エリア 退館 21:30	全エリア 退館 21:30	全エリア 退館 21:30	全エリア 退館 18:30	全エリア 退館 18:30	全エリア 退館 17:30	全エリア 退館 17:30

枠の泳法レッスン
内容については、別紙を
ご確認ください。

営業時間	
〈月～金〉	10:00～21:00
〈土〉	10:00～18:00
〈日〉	10:00～17:00
(最終入館は営業終了30分前)	
(退館時間は営業終了30分後)	
休館日	
祝日 及び 当クラブの指定日	