

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】

2025.1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- フリー & ウォーキング	10:00- フリー & ウォーキング	10:00- フリー & ウォーキング	10:00- フリー & ウォーキング	10:00- フリー & ウォーキング	10:00- フリー & ウォーキング	10:00- フリー & ウォーキング	10:00- フリー & ウォーキング	10:00- フリー & ウォーキング	10:00- フリー & ウォーキング	10:00- フリー & ウォーキング	10:00- フリー & ウォーキング	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	10:30-11:15 骨盤調整ヨガ 猪俣	10:30-11:15 ポルドブラ 長	10:30-11:15 ウォーキング ウオーキング	10:30-11:15 ウォーキング ウオーキング	10:30-11:15 ウォーキング ウオーキング	10:30-11:15 ウォーキング ウオーキング	10:30-11:15 ウォーキング ウオーキング	10:30-11:15 ウォーキング ウオーキング	10:30-11:15 ウォーキング ウオーキング	10:30-11:15 ウォーキング ウオーキング	10:30-11:15 ウォーキング ウオーキング	10:30-11:15 ウォーキング ウオーキング	10:30-11:15 ウォーキング ウオーキング
11:00	10:45-11:15 ウォーキング ウオーキング	10:45-11:15 泳法レッスン	11:00-12:00 水泳指導 ウオーキング	11:00-12:00 水泳指導 ウオーキング	11:00-12:00 水泳指導 ウオーキング	11:00-12:00 水泳指導 ウオーキング	11:00-12:00 水泳指導 ウオーキング	11:00-12:00 水泳指導 ウオーキング	11:00-12:00 水泳指導 ウオーキング	11:00-12:00 水泳指導 ウオーキング	11:00-12:00 水泳指導 ウオーキング	11:00-12:00 水泳指導 ウオーキング	11:00-12:00 水泳指導 ウオーキング	11:00-12:00 水泳指導 ウオーキング
11:30	11:30-12:15 かんたん関節 エクササイズ	11:30-12:15 ZUMBA 平沼	11:30-12:15 エアロビクス ローインパクト 長	11:30-12:15 エアロビクス ローインパクト 長	11:30-12:15 エアロビクス ローインパクト 長	11:30-12:15 エアロビクス ローインパクト 長	11:30-12:15 エアロビクス ローインパクト 長	11:30-12:15 エアロビクス ローインパクト 長	11:30-12:15 エアロビクス ローインパクト 長	11:30-12:15 エアロビクス ローインパクト 長	11:30-12:15 エアロビクス ローインパクト 長	11:30-12:15 エアロビクス ローインパクト 長	11:30-12:15 エアロビクス ローインパクト 長	11:30-12:15 エアロビクス ローインパクト 長
12:00	11:15-11:45 水慣れ	11:30-12:00 アクアビクス 櫻田	12:00- フリー & ウォーキング	12:00- フリー & ウォーキング	12:00- フリー & ウォーキング	12:00- フリー & ウォーキング	12:00- フリー & ウォーキング	12:00- フリー & ウォーキング	12:00- フリー & ウォーキング	12:00- フリー & ウォーキング	12:00- フリー & ウォーキング	12:00- フリー & ウォーキング	12:00- フリー & ウォーキング	12:00- フリー & ウォーキング
13:00	13:00-13:30 泳法レッスン	13:30-14:15 リトモス 吉田	13:00-13:45 ピラティス 井倉	13:00-13:45 ピラティス 井倉	13:00-13:45 ピラティス 井倉	13:00-13:45 ピラティス 井倉	13:00-13:45 ピラティス 井倉	13:00-13:45 ピラティス 井倉	13:00-13:45 ピラティス 井倉	13:00-13:45 ピラティス 井倉	13:00-13:45 ピラティス 井倉	13:00-13:45 ピラティス 井倉	13:00-13:45 ピラティス 井倉	13:00-13:45 ピラティス 井倉
14:00	14:00-14:20 ダンベル&チューブ 提携保稚園	14:00-14:20 ダンベル&チューブ 提携保稚園	14:00-14:20 ダンベル&チューブ 提携保稚園	14:00-14:20 ダンベル&チューブ 提携保稚園	14:00-14:20 ダンベル&チューブ 提携保稚園	14:00-14:20 ダンベル&チューブ 提携保稚園	14:00-14:20 ダンベル&チューブ 提携保稚園	14:00-14:20 ダンベル&チューブ 提携保稚園	14:00-14:20 ダンベル&チューブ 提携保稚園	14:00-14:20 ダンベル&チューブ 提携保稚園	14:00-14:20 ダンベル&チューブ 提携保稚園	14:00-14:20 ダンベル&チューブ 提携保稚園	14:00-14:20 ダンベル&チューブ 提携保稚園	14:00-14:20 ダンベル&チューブ 提携保稚園
14:30	14:30-14:50 バランスエクササイズ 提携保稚園	14:30-14:50 バランスエクササイズ 提携保稚園	14:30-14:50 バランスエクササイズ 提携保稚園	14:30-14:50 バランスエクササイズ 提携保稚園	14:30-14:50 バランスエクササイズ 提携保稚園	14:30-14:50 バランスエクササイズ 提携保稚園	14:30-14:50 バランスエクササイズ 提携保稚園	14:30-14:50 バランスエクササイズ 提携保稚園	14:30-14:50 バランスエクササイズ 提携保稚園	14:30-14:50 バランスエクササイズ 提携保稚園	14:30-14:50 バランスエクササイズ 提携保稚園	14:30-14:50 バランスエクササイズ 提携保稚園	14:30-14:50 バランスエクササイズ 提携保稚園	14:30-14:50 バランスエクササイズ 提携保稚園
15:00	15:30-16:30 月S	15:30-16:30 火S	15:30-16:30 水S	15:30-16:30 木S	15:30-16:30 金S	15:30-16:30 土S	15:30-16:30 日S	15:30-16:30 月S	15:30-16:30 火S	15:30-16:30 水S	15:30-16:30 木S	15:30-16:30 金S	15:30-16:30 土S	15:30-16:30 日S
16:00	16:30-17:30 月1	16:30-17:30 火1	16:30-17:30 水1	16:30-17:30 木1	16:30-17:30 金1	16:30-17:30 土1	16:30-17:30 日1	16:30-17:30 月1	16:30-17:30 火1	16:30-17:30 水1	16:30-17:30 木1	16:30-17:30 金1	16:30-17:30 土1	16:30-17:30 日1
17:00	17:30-18:30 月2	17:30-18:30 火2	17:30-18:30 水2	17:30-18:30 木2	17:30-18:30 金2	17:30-18:30 土2	17:30-18:30 日2	17:30-18:30 月2	17:30-18:30 火2	17:30-18:30 水2	17:30-18:30 木2	17:30-18:30 金2	17:30-18:30 土2	17:30-18:30 日2
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	18:30-20:00 選手	18:30-20:00 選手	18:30-20:00 選手	18:30-20:00 選手	18:30-20:00 選手	18:30-20:00 選手	18:30-20:00 選手	18:30-20:00 選手	18:30-20:00 選手	18:30-20:00 選手
19:00	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	19:00-19:45 ZUMBA 吉田	19:00-20:30 avex DanceMaster キッズ 初級クラス	19:00-19:45 オリジナルエアロ 初鹿	19:00-19:45 オリジナルエアロ 初鹿	19:00-19:45 オリジナルエアロ 初鹿	19:00-19:45 オリジナルエアロ 初鹿	19:00-19:45 オリジナルエアロ 初鹿	19:00-19:45 オリジナルエアロ 初鹿	19:00-19:45 オリジナルエアロ 初鹿	19:00-19:45 オリジナルエアロ 初鹿	19:00-19:45 オリジナルエアロ 初鹿	19:00-19:45 オリジナルエアロ 初鹿
20:00	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	20:00-21:00 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	20:00-21:00 水泳指導
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 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

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

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。