

# 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】

2024.4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)										9:00-10:00			9:00	
9:30	●受付場所：2階ジム		10:00～受付		12:45～受付		18:00～受付		●受付場所：2階ジム		S0		入館 10:00		9:30
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		入館 10:00		10:00
10:30	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	10:00-11:00 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	
11:00	10:30-11:15 エアロピクス 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 ボルドブラ 長	10:30-11:15 ボルドブラ 長	10:30-11:00 ウォーキング	10:30-11:15 ウォーキング & ストレッチ	10:30-11:15 ウォーキング	10:30-11:15 ZUMBA 吉田	10:30-11:15 ZUMBA 吉田	10:30-11:15 ベーシックヨガ 廣瀬	10:30-11:15 ベーシックヨガ 廣瀬	10:30-11:45 フリー & ウォーキング	10:30-11:45 フリー & ウォーキング	11:00	
11:30	10:45-11:15 ウォーキング	10:45-11:15 泳法レッスン	11:00-12:00 水泳指導	11:00-12:00 水泳指導	11:00-12:00 水泳指導	11:00-12:00 水泳指導	11:00-11:45 親子ベビー	11:00-11:45 親子ベビー	11:00-12:00 水泳指導	11:00-12:00 水泳指導	11:00-12:00 土B	11:00-11:45 フリー & ウォーキング	11:00-11:45 フリー & ウォーキング	11:30	
12:00	11:15-11:45 水慣れ	11:30-12:15 ZUMBA 平沼	11:30-12:15 エアロピクス ローインパクト 長	11:30-12:15 エアロピクス 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	11:30-12:15 パレトン 伊豆	11:30-11:50 ストレッチ	11:30-11:50 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	11:30-12:15 コアコンディショニング & ストレッチ	11:30-12:15 親子 ベビー	11:30-12:15 親子 ベビー	12:00	
12:30	13:00-13:30 泳法レッスン	13:00-13:30 泳法レッスン	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	13:00-13:30 泳法レッスン	13:00-13:30 泳法レッスン	12:15-12:45 アクアピクス 速藤	12:15-12:45 アクアピクス 速藤	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	12:30	
13:00	13:30-14:15 リトモス 吉田	13:30-14:15 ヘルピック ストレッチ 村田	13:30-14:15 ヘルピック ストレッチ 村田	13:30-14:15 ヘルピック ストレッチ 村田	13:40-14:30 提携保稚園	13:30-14:15 太極拳 高草木	13:30-14:15 太極拳 高草木	12:30-13:15 ZUMBA 小形	12:30-13:15 ZUMBA 小形	12:15-12:45 アクアピクス 村田	12:15-12:45 アクアピクス 村田	13:00-13:30 泳法レッスン	13:00-13:30 泳法レッスン	13:00	
14:00	14:00-14:20 ダンベル&チューブ	14:30-15:20 提携保稚園	14:00-14:20 ダンベル&チューブ	14:00-14:20 ダンベル&チューブ	14:30-15:20 提携保稚園	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	14:00-14:45 骨盤調整ヨガ 猪俣	14:00-14:45 骨盤調整ヨガ 猪俣	13:30-14:20 提携保稚園	13:30-14:20 提携保稚園	13:30-14:00 泳法レッスン	13:30-14:00 泳法レッスン	14:00	
15:00	14:30-15:20 提携保稚園	14:30-15:20 提携保稚園	14:30-15:20 提携保稚園	14:30-15:20 提携保稚園	14:30-15:20 提携保稚園	14:30-15:20 提携保稚園	14:30-15:20 提携保稚園	14:30-15:15 エアロピクス スタート 高橋	14:30-15:15 エアロピクス スタート 高橋	14:30-14:50 提携保稚園	14:30-14:50 提携保稚園	14:30-15:30 フリー & ウォーキング	14:30-15:30 フリー & ウォーキング	15:00	
16:00	15:30-16:30 月S	15:30-16:30 火S	15:30-16:30 水S	15:30-16:30 水S	15:30-16:30 水S	15:30-16:30 水S	15:30-16:30 木S	15:30-16:30 金S	15:30-16:30 金S	15:30-16:30 金S	15:30-16:30 土1	15:30-16:30 土1	15:30-16:30 土1	16:00	
17:00	16:30-17:30 月1	16:30-17:30 火1	16:30-17:30 水1	16:30-17:30 水1	16:30-17:30 水1	16:30-17:30 水1	16:30-17:30 木1	16:30-17:30 金1	16:30-17:30 金1	16:30-17:30 金1	16:30-17:30 土1	16:30-17:30 土1	16:30-17:30 土1	17:00	
17:30	17:30-18:30 月2	17:30-18:30 火2	17:30-18:30 水2	17:30-18:30 水2	17:30-18:30 水2	17:30-18:30 水2	17:30-18:30 木2	17:30-18:30 金2	17:30-18:30 金2	17:30-18:30 金2	17:30-19:00 選手	17:30-19:00 選手	17:30-19:00 選手	17:30	
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	18:00	
19:00	19:00-19:45 エアロピクス ローインパクト 武井	19:15-20:00 骨格ワーク 初鹿	19:00-19:45 ZUMBA 吉田	19:00-19:45 ZUMBA 吉田	19:00-19:45 ZUMBA 吉田	19:00-19:45 ZUMBA 吉田	19:00-20:30 選手	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	
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- フリー & ウォーキング	20:00- フリー & ウォーキング	20:00-21:00 水泳指導	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- フリー & ウォーキング	20:00	
21:00	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 18:30	全エリア 21:00まで 退館 18:30	全エリア 21:00まで 退館 18:30	21:00	

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	