

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	
10:00	入館 10:00	10:00-フリー & ウォーキング	入館 10:00	10:00-フリー & ウォーキング	入館 10:00	10:00-フリー&ウォーキング	入館 10:00	10:00-フリー & ウォーキング	入館 10:00	10:00-フリー & ウォーキング	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-フリー & ウォーキング	10:00-
10:30	10:30-11:15 エアロピクス ローインパクト 武井	10:45-11:15 ウォーキング	10:30-11:15 骨盤調整ヨガ 猪俣	10:45-11:15 泳法レッスン	10:30-11:15 ボルドブラ 長	10:30-11:00 ウォーキング	10:30-11:15 コアコンディショニング & ストレッチ	10:30-11:15 フリー & ウォーキング	10:30-11:15 ZUMBA 吉田	10:30-11:15 フリー & ウォーキング	10:30-11:15 ベーシックヨガ 廣瀬	10:30-11:15	10:30-11:45	10:00-
11:00	11:15-11:45 水慣れ	11:30-12:15 エアロピクス ローインパクト 長	11:30-12:15 ZUMBA 平沼	11:30-12:00 アクアピクス 櫻田	11:30-12:15 エアロピクス ローインパクト 長	11:00-12:00 水泳指導	11:00-12:00	11:00-11:45 親子ベビー	11:30-11:50 ストレッチ	11:30-11:50 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	11:30-12:15 親子ベビー	11:00-11:45
11:30	11:30-12:15 かんたん関節 エクササイズ	13:00-13:30 泳法レッスン	11:30-12:15 ZUMBA 平沼	11:30-12:00 アクアピクス 櫻田	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	12:15-12:45 アクアピクス 遠藤	12:15-13:00 フラダンス 植原・大塚	12:00-12:15 水泳指導	12:15-12:45 コアコンディショニング & ストレッチ	12:00-	12:00-	12:00-
12:00														
12:30														
13:00	13:00-13:30 泳法レッスン	13:00-13:30			13:00-13:45 ピラティス 井倉	13:40-14:30 提携保稚園	13:00-13:30 泳法レッスン	13:00-13:30	13:30-14:15 太極拳 高草木	13:30-14:20 提携保稚園	13:00-13:30 泳法レッスン	13:00-13:30	13:00-13:45 エアロピクス ローインパクト 長	13:00-
13:30	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		14:00-14:20 ダンベル&チューブ		13:30-14:15 太極拳 高草木		14:00-14:45 骨盤調整ヨガ 猪俣		13:30-14:00 泳法レッスン		13:30-14:15 エアロピクス ローインパクト 長	13:00-フリー & ウォーキング
14:00														
14:30														
15:00			14:30-15:15 フィットネスフラ 織田	14:30-15:20 提携保稚園	14:30-14:50 バランスエクササイズ	14:40-15:30 水幼	14:30-15:15 エアロピクス スタート 高橋				14:30-15:30 リラックスヨガ 月岡	14:30-15:30		
15:30														
16:00	月S		火S			水S		木S		金S		S1		
16:30												S2		
17:00	月1		火1			水1	16:40-17:40 avex Dance Master kids 入門	木1	16:30-17:30 幼児スポーツ教室 あそびつくす	金1	16:30-17:30	16:30-17:30	16:30-17:30	16:30-17:30
17:30	月2		火2			水2	17:50-18:50 avex Dance Master kids 初級	木2		金2		17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00
18:00														
18:30														
19:00	19:00-19:45 エアロピクス ローインパクト 武井	選手	19:15-20:00 骨格ワーク 初鹿	選手	19:00-19:45 ZUMBA 吉田	選手	19:00-20:30 avex Dance Master Teen 初級	選手	19:00-19:45 オリジナルエアロ 初鹿	選手	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45
19:30														
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~	20:00~	20:00~	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-20:45 リトモス 初鹿	20:00-	20:00-	20:00-	20:00-	20:00-
20:30														
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	全エリア 21:00まで 退館 18:30
21:30														

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	