

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】

2023.11/13～

	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		9:00-10:00			
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	
10:30	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- 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
11:00	10:30-11:15 エアロビクス ローインパクト 増澤	10:30-11:15 骨盤調整コガ 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
11:30	10:45-11:15 ウォーキング ウオーキング	10:45-11:15 背泳ぎ 背泳ぎ	11:00-12:00 水泳指導 水泳指導	11:00-12:00 水泳指導 水泳指導	11:00-12:00 水泳指導 水泳指導	11:00-12:00 水泳指導 水泳指導	11:00-12:00 水泳指導 水泳指導	11:00-12:00 水泳指導 水泳指導	11:00-12:00 水泳指導 水泳指導	11:00-12:00 水泳指導 水泳指導	11:00-12:00 水泳指導 水泳指導	11:00-12:00 水泳指導 水泳指導	11:00-12:00 水泳指導 水泳指導	11:00-12:00 水泳指導 水泳指導
12:00	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
13:00	13:00-13:30 クロール クロール	13:30-14:15 リトモス 吉田	13:30-14:15 ピラティス 井倉	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	13:30-14:15 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	13:30-14:15 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	13:30-14:15 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
14:00	14:30-15:15 フィットネスフラ 織田	14:30-15:15 バランスエクササイズ 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	14:30-15:15 エアロビクス スタート 高橋	14:30-15:15 エアロビクス スタート 高橋	14:30-15:15 エアロビクス スタート 高橋	14:30-15:15 エアロビクス スタート 高橋	14:30-15:15 エアロビクス スタート 高橋	14:30-15:15 エアロビクス スタート 高橋	14:30-15:15 エアロビクス スタート 高橋	14:30-15:15 エアロビクス スタート 高橋	14:30-15:15 エアロビクス スタート 高橋	14:30-15:15 エアロビクス スタート 高橋	14:30-15:15 エアロビクス スタート 高橋
15:00	14:40-15:30 月幼	14:40-15:30 月幼	14:40-15:30 月幼	14:40-15:30 月幼	14:40-15:30 月幼	14:40-15:30 月幼	14:40-15:30 月幼	14:40-15:30 月幼	14:40-15:30 月幼	14:40-15:30 月幼	14:40-15:30 月幼	14:40-15:30 月幼	14:40-15:30 月幼	14:40-15:30 月幼
16:00	15:30-16:30 月S	15:30-16:30 月S	15:30-16:30 月S	15:30-16:30 月S	15:30-16:30 月S	15:30-16:30 月S	15:30-16:30 月S	15:30-16:30 月S	15:30-16:30 月S	15:30-16:30 月S	15:30-16:30 月S	15:30-16:30 月S	15:30-16:30 月S	15:30-16:30 月S
17:00	16:30-17:30 月1	16:30-17:30 月1	16:30-17:30 月1	16:30-17:30 月1	16:30-17:30 月1	16:30-17:30 月1	16:30-17:30 月1	16:30-17:30 月1	16:30-17:30 月1	16:30-17:30 月1	16:30-17:30 月1	16:30-17:30 月1	16:30-17:30 月1	16:30-17:30 月1
18:00	17:30-18:30 月2	17:30-18:30 月2	17:30-18:30 月2	17:30-18:30 月2	17:30-18:30 月2	17:30-18:30 月2	17:30-18:30 月2	17:30-18:30 月2	17:30-18:30 月2	17:30-18:30 月2	17:30-18:30 月2	17:30-18:30 月2	17:30-18:30 月2	17:30-18:30 月2
19:00	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
20:00	19:00-19:45 エアロビクス ローインパクト 武井	19:00-19:45 エアロビクス ローインパクト 武井	19:00-19:45 エアロビクス ローインパクト 武井	19:00-19:45 エアロビクス ローインパクト 武井	19:00-19:45 エアロビクス ローインパクト 武井	19:00-19:45 エアロビクス ローインパクト 武井	19:00-19:45 エアロビクス ローインパクト 武井	19:00-19:45 エアロビクス ローインパクト 武井	19:00-19:45 エアロビクス ローインパクト 武井	19:00-19:45 エアロビクス ローインパクト 武井	19:00-19:45 エアロビクス ローインパクト 武井	19:00-19:45 エアロビクス ローインパクト 武井	19:00-19:45 エアロビクス ローインパクト 武井	19:00-19:45 エアロビクス ローインパクト 武井
21:00	20:00-20:45 ベーシックヨガ 廣瀬	20:00-21:00 水泳指導 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導 水泳指導
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	全エリア 退館 21:30

注：月・火・木の
プールミニレッスンは、4ヶ月毎に
スライドします

5月-8月
月：クロール
火：背泳ぎ
水：浮いて進もう

9月-12月
月：浮いて進もう
火：クロール
水：背泳ぎ

1月-4月
月：背泳ぎ
火：浮いて進もう
水：クロール

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	
1-4月	5-8月
9-12月	個人メドレー
祝日及び当クラブの指定日	