

LESSON SCHEDULE

香里スポーツクラブ
枚方スイミングスクール香里
〒573-0075 枚方市東香里3-9-8
☎ 072-854-3333
http://www.kikoh-sports.com/hirakatakorii/

2017年10月～

月 MONDAY	火 TUESDAY		水 WEDNESDAY		木 THURSDAY		金 FRIDAY		土 SATURDAY		日 SUNDAY		
	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	
9:00 OPEN													
9:00-9:30 片道	9:10-9:45 ラジオ体操 はじめてエアロ	9:00-9:30 片道	9:10-9:45 ラジオ体操	9:00-9:30 片道	9:10-9:45 ラジオ体操	9:00-9:30 片道	9:10-10:00 ヨガ(木ノ下)	9:00-9:30 片道	9:10-9:45 ラジオ体操	8:30-10:30 ジュニアスイミングスクール	8:30-10:30 キッズ体育	8:30-10:30 ジュニアスイミングスクール	
10:00-10:30 歩行2コース 片道	10:00-10:30 健康体操(為藤)	10:00-10:30 歩行2コース 片道	10:00-10:30 かんたんエアロ(小川)	10:00-10:30 歩行2コース 片道	10:00-10:30 かんたんエアロ(小川)	10:00-10:30 歩いてシェイプアップ(木ノ下)	10:10-11:00 ヨガ(ミチル)	10:00-10:30 歩行2コース 片道	10:50-11:40 成人2コース	11:00-11:40 スポーツクラブ 11:00 OPEN (チェックイン10:45)	11:10-11:40 アクアピクス(駒本)	11:10-11:40 コンバット	
11:00-12:00 成人2コース	11:10-12:00 歩くエアロ(為藤)	11:00-11:50 ベビー2コース	11:10-12:00 ジュニアプログラム	11:00-12:00 レディース2コース	11:10-12:00 ジュニアプログラム	11:05-11:50 アクアピクス(小川)	11:30-12:20 フラダンス(金山)	11:00-11:50 ベビー2コース	11:10-12:00 エクササイズバレエ(駒崎)	11:10-11:40 アクアピクス(駒本)	11:45-12:45 成人2コース	11:50-12:20 アクアジョブ(村田)	11:50-12:20 ボディリフレッシュ
12:15-13:00 マスターズ登録者練習会(黒田)	11:55-12:40 格闘シェイプ&ストレッチ(藤村)	12:30-13:00 アクアピクス(黒田)	12:30-13:00 JOY★リズム plus	12:30-13:00 JOY★リズム plus	12:30-13:00 JOY★リズム plus	12:40-13:00 こんにはほーる	12:40-13:00 カルチャー教室 ヨガ(船山)	13:00-13:20 体操	12:15-12:45 JOY★リズム plus	12:00-12:30 からだほぐし	13:00-13:10 体操	13:00-14:00 ジュニアスイミングスクール 2コース	13:00-14:00 ジュニアスイミングスクール 2コース
13:40-14:40 カルチャー教室 ピラティス(種池)	13:00-14:00 太極拳(嶋田)	13:00-14:00 太極拳(嶋田)	13:20-14:20 カルチャー教室 ウェープリングストレッチ(木村)	13:20-14:20 カルチャー教室 ウェープリングストレッチ(木村)	13:20-14:20 カルチャー教室 ウェープリングストレッチ(木村)	13:30-14:30 カルチャー教室 ヨガ(船山)	13:30-14:30 カルチャー教室 ヨガ(船山)	13:00-13:20 体操	13:00-14:00 ジュニアスイミングスクール 2コース	14:00-15:00 ジュニアスイミングスクール 3コース	15:00-16:00 ジュニアスイミングスクール 2コース	14:00-15:00 コースレンタル 2コース	15:00-16:00 コースレンタル 2コース
15:00-18:30 スポーツクラブ 15:00 CLOSE	15:00-17:30 スポーツクラブ 15:00 CLOSE	15:00-17:30 スポーツクラブ 15:00 CLOSE	15:00-18:30 スポーツクラブ 15:00 CLOSE	15:00-18:30 スポーツクラブ 15:00 CLOSE	15:00-18:30 スポーツクラブ 15:00 CLOSE	15:00-18:30 スポーツクラブ 15:00 CLOSE	15:00-18:30 スポーツクラブ 15:00 CLOSE	15:00-18:30 スポーツクラブ 15:00 CLOSE	15:00-17:30 ジュニアスイミングスクール	16:00-18:00 ジュニアスイミングスクール 3コース	16:00-18:00 ジュニアスイミングスクール 3コース	16:00-18:00 ジュニアスイミングスクール 3コース	16:00-18:00 ジュニアスイミングスクール 3コース
16:00-17:00 ジュニアスイミングスクール	16:00-17:30 ジュニアスイミングスクール	16:00-17:30 ジュニアスイミングスクール	16:00-17:30 ジュニアスイミングスクール	16:00-17:30 ジュニアスイミングスクール	16:00-17:30 ジュニアスイミングスクール	16:00-17:30 ジュニアスイミングスクール	16:00-17:30 ジュニアスイミングスクール	16:00-17:30 ジュニアスイミングスクール	16:00-17:30 ジュニアスイミングスクール	16:00-18:00 ジュニアスイミングスクール 3コース	16:00-18:00 ジュニアスイミングスクール 3コース	16:00-18:00 ジュニアスイミングスクール 3コース	16:00-18:00 ジュニアスイミングスクール 3コース
18:30-21:00 ジュニア選手育成 3コース	18:30-20:00 ジュニア選手育成 3コース	18:30-21:00 ジュニア選手育成 3コース	18:30-21:00 ジュニア選手育成 3コース	18:30-21:00 ジュニア選手育成 3コース	18:30-21:00 ジュニア選手育成 3コース	18:30-20:00 ジュニア選手育成 3コース	18:30-20:00 ジュニア選手育成 3コース	18:30-20:00 ジュニア選手育成 3コース	18:30-21:00 ジュニア選手育成 3コース	16:30-17:00 コンバット	17:10-17:50 ヨガ	16:30-17:00 コンバット	17:10-17:50 ヨガ
19:15-19:45 ボディリフレッシュ	19:00-19:45 ピラティスピギナー(村田)	19:15-19:45 ピラティスピギナー(村田)	19:15-19:45 JOY★リズム plus	19:15-19:45 JOY★リズム plus	19:15-19:45 JOY★リズム plus	19:15-19:45 コンバット	19:15-19:45 コンバット	19:15-19:45 コンバット	19:15-19:45 コンバット	17:00-17:50 ヨガ	17:10-17:50 ヨガ	17:00-17:50 ヨガ	17:10-17:50 ヨガ
20:00-21:00 ヨガ(ミチル)	20:00-20:30 コンバット	20:00-20:30 コンバット	20:00-20:45 ピラティススタンダード(村田)	20:00-20:45 ピラティススタンダード(村田)	20:00-20:45 ピラティススタンダード(村田)	20:05-20:35 歩行コース	20:00-21:00 アロマヨガ(ミチル)	20:00-21:00 成人2コース	19:40-20:10 サーキットトレーニング	18:30-19:00 ジュニア選手育成 3コース	18:30-19:00 ジュニア選手育成 3コース	18:30-19:00 ジュニア選手育成 3コース	18:30-19:00 ジュニア選手育成 3コース
21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	18:30 プール利用終了 19:00 CLOSE	18:30 プール利用終了 19:00 CLOSE	18:30 プール利用終了 19:00 CLOSE	18:30 プール利用終了 19:00 CLOSE	18:30 プール利用終了 19:00 CLOSE

○ スタジオ プログラム・ストレッチタイム
の部分の時間帯は、スタジオをストレッチスペースとして開放します。
スタジオプログラムです。整理券は各レッスン30分前から配布します。
このマークのあるレッスンはシューズが必要です

参加にはカルチャー教室の申し込みが必要です。(有料)

○ スイミングフリーレーン・プログラム
の部分の時間帯は、プールを自由にご利用いただけます。
※歩行コース・歩道コース・スイムコースなどがございます。コース案内にてご確認ください。



【営業時間】
月～金 9:00～21:30
土曜日 8:00～19:00
日曜日 8:00～17:00
※土日のフットネス会員の利用は11:00からです
平日夜は18:15よりチェックイン可能。18:30より利用開始。
プールの利用は、営業終了の30分前までに完了します。

レッスンの安全性や効果性を考え、レッスン開始後の入場はご遠慮ください。 ※プログラム変更、時間、インストラクターの変更を行う場合がございます。予めご了承の程、よろしくお願いたします。 ※休館日・クラブ休みにご注意ください。