# LESSON SCHEDULE

2018年1月～

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/hirakatakori/

## 月 MONDAY

| プール | スタジオ |
|---|---|
| 9:00 OPEN | |
| 片道 | 9:10～ ラジオ体操 |
| 片道 | 9:25～9:45 はじめてエアロ |
| 10:00～10:30 歩行 2コース | 10:00～10:30 健康体操（為藤） |
| 片道 | 10:50～11:40 |
| 11:00～12:00 成人 2コース | 歩くエアロ（為藤） |
| 12:15～13:00 マスターズ登録者練習会（黒田） | 11:55～12:40 カロリーバーナー（CHAKO） |
| 片道 | 13:30～14:30 カルチャー教室 ピラティス（種池） |
| スポーツクラブ 15:00 CLOSE | |
| 15:30～18:30 ジュニア スイミングスクール | 15:30～18:30 ジュニア体育 |
| スポーツクラブ 18:30 OPEN（チェックイン18:15） | |
| 18:30～21:00 ジュニア 選手育成 3コース | 19:15～19:45 ボディリフレッシュ |
| | 20:00～21:00 ヨガ（ミチル） |
| 21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE | |

## 火 TUESDAY

| プール | スタジオ |
|---|---|
| 9:00 OPEN | |
| 片道 | 9:10～ ラジオ体操 |
| | 9:35～9:55 おはようボール |
| | 10:00～10:50 健美操（岸本） |
| 11:00～11:50 ベビー 2コース | 11:10～12:00 ZUMBA（田中） |
| 片道 | |
| 12:30～13:00 アクアビクス（黒田） | 13:00～14:00 太極拳（嶋田） |
| 片道 | |
| スポーツクラブ 15:00 CLOSE | |
| 15:30～18:30 ジュニア スイミングスクール | 15:30～17:30 キッズダンス |
| スポーツクラブ 18:30 OPEN（チェックイン18:15） | |
| 18:30～20:00 ジュニア 選手育成 3コース | 19:00～19:45 ピラティス ビギナー（村田） |
| 20:00～21:00 成人 2コース | 20:00～20:30 コンバット |
| 21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE | |

## 水 WEDNESDAY

| プール | スタジオ |
|---|---|
| 9:00 OPEN | |
| 片道 | 9:10～ ラジオ体操 |
| | 9:25～9:40 おはようストレッチ |
| 10:00～10:30 歩行 2コース | 9:50～10:40 かんたん エアロ（小川） |
| 片道 | |
| 11:00～12:00 レディース 2コース | 11:00～12:00 ジュニア プログラム |
| 片道 | 12:30～13:00 JOY★リズム plus |
| | 13:20～14:20 カルチャー教室 ウェーブリング ストレッチ（木村） |
| スポーツクラブ 15:00 CLOSE | |
| 15:30～18:30 ジュニア スイミングスクール | 15:30～17:30 キッズ プログラム |
| スポーツクラブ 18:30 OPEN（チェックイン18:15） | |
| 18:30～21:00 ジュニア 選手育成 3コース | 19:15～19:45 JOY★リズム plus |
| | 20:00～20:45 ピラティス スタンダード（村田） |
| 21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE | |

## 木 THURSDAY

| プール | スタジオ |
|---|---|
| 9:00 OPEN | |
| 片道 | 9:10～10:00 ヨガ（木ノ下） |
| | 10:10～11:00 歩いて シェイプアップ（木ノ下） |
| 11:05～11:50 アクア ビクス（小川） | 11:30～12:20 フラダンス（金山） |
| 片道 | 12:40～13:00 こんにちはボール |
| | 13:30～14:30 カルチャー教室 ヨガ（船山） |
| スポーツクラブ 15:00 CLOSE | |
| 15:30～18:30 ジュニア スイミングスクール | 15:30～18:30 ジュニア体育 |
| スポーツクラブ 18:30 OPEN（チェックイン18:15） | |
| 18:30～20:00 ジュニア 選手育成 3コース | 19:15～19:45 コンバット |
| 20:05～20:35 歩行 2コース | 20:00～21:00 アロマヨガ（ミチル） |
| 片道 | |
| 21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE | |

## 金 FRIDAY

| プール | スタジオ |
|---|---|
| 9:00 OPEN | |
| 片道 | 9:10～ ラジオ体操 |
| | 9:35～9:55 おはようボール |
| 10:00～10:30 歩行 2コース | 10:00～10:50 ヨガ（ミチル） |
| 片道 | |
| 11:00～11:50 ベビー 2コース | 11:10～12:00 エクササイズ バレエ（駒﨑） |
| 片道 | 12:15～12:45 JOY★リズム plus |
| 13:00～13:50 総合運動プログラム（無料） 2コース | 13:00～13:20 体操 |
| 片道 | |
| スポーツクラブ 15:00 CLOSE | |
| 15:30～18:30 ジュニア スイミングスクール | 15:30～17:30 キッズ プログラム |
| スポーツクラブ 18:30 OPEN（チェックイン18:15） | |
| 18:30～20:00 ジュニア 選手育成 3コース | 19:00～19:30 ヨガ |
| | 19:40～20:10 サーキット トレーニング |
| 20:00～21:00 成人 2コース | |
| 21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE | |

## 土 SATURDAY

| プール | スタジオ |
|---|---|
| 8:30～10:30 ジュニア スイミングスクール | 8:30～10:30 ジュニア体育 |
| 11:00 OPEN | |
| スポーツクラブ 11:00 OPEN（チェックイン10:45） | 11:10～11:40 アクアビクス（鈴木） |
| | 11:45～12:45 成人 2コース |
| | 12:00～12:30 ヨガ |
| | 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 | |
| 14:00～16:00 ジュニア スイミング スクール 5コース | 14:00～15:00 ぽかぽか快適 うるおいヨガ（日浅） |
| | 15:30～16:00 育成コース体操 |
| 16:00～18:00 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 |
| 片道 | |
| 18:30 プール利用終了 | |
| 19:00 CLOSE | |

## 日 SUNDAY

| プール | スタジオ |
|---|---|
| 8:30～10:30 ジュニア スイミングスクール | |
| 11:00 OPEN | |
| スポーツクラブ 11:00 OPEN（チェックイン10:45） | 11:10～11:40 コンバット |
| 11:50～12:20 アクアジョグ（村田） | 11:50～12:20 ボディリフレッシュ |
| 片道 | |
| 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 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 | |
| 16:30 プール利用終了 | |
| 17:00 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）

ジョイピートプログラムです。映像に合わせて体を動かしましょう。

○ 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・歩泳コース・スイムコースなどがございます。コース案内板にてご確認下さい。

フリーレーンで、片道通行コースになります。

無料プログラムです。開始時間になりましたらプールにお集まり下さい。

有料プログラムです。参加にはスクールプラスをお申込ください。
※スクールプラスは裏面をご覧下さい。

【 営業時間 】
月～金 9:00～21:30
土曜日 8:00～19:00
日曜日 8:00～17:00
※土日のフィ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分前までになります。

レッスンの安全性や効果音を考え、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、よろしくお願いいたします。

※休館日・クラブ休みにご注意ください。