

# 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9-9-8  
 区 072-854-3333  
<http://www.kisho-sports.com/rikatatorik/>

2023年4月～

	月 MONDAY		火 TUESDAY		水 WEDNESDAY		木 THURSDAY		金 FRIDAY		土 SATURDAY		日 SUNDAY	
	プール	スタジアム	プール	スタジアム	プール	スタジアム	プール	スタジアム	プール	スタジアム	プール	スタジアム	プール	スタジアム
9:00	9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		8:30～11:30	8:30～11:30	8:30～11:30	
9:10	片道	9:10～ ラジオ体操	片道	9:10～ ラジオ体操	片道	9:10～ ラジオ体操	片道	9:10～11:00	片道	9:10～ ラジオ体操	片道	片道	片道	片道
9:30	片道	9:30～9:45 おはようストレッチ	片道	9:30～9:50 おはようボール	片道	9:25～9:40 おはようストレッチ	片道	9:10～9:50 ヨガ(木ノ下)	片道	9:30～9:50 おはようボール	片道	片道	片道	片道
10:00	片道	10:00～10:30 みんなでエアロ(為藤)	片道	10:05～10:45 うるおい健美操(岸本)	片道	9:55～10:35 エアロ&ストヨガ(小川)	片道	10:10～10:50 歩いてシェイプアップ(木ノ下)	片道	10:05～10:45 ヨガ(ミチル)	片道	片道	片道	片道
10:15	歩行コース	10:15～10:45	歩行コース	10:45～11:25 健康筋コン&ストレッチ(為藤)	歩行コース	10:18～10:45	歩いてシェイプアップ(木ノ下)	歩行コース	10:15～10:45	歩行コース	片道	片道	片道	片道
11:00	片道	11:00～11:30 初心水泳プログラム	片道	11:10～11:50 ZUMBA(田中)	片道	11:00～11:30 初心水泳プログラム	片道	11:06～11:35 のびのびアクアヨガ(小川)	片道	11:10～11:50 パレト(駒崎)	片道	片道	片道	片道
11:30	片道	11:30～12:00 PL	片道	11:30～12:00 PL	片道	11:30～12:00 PL	片道	11:30～12:10 フラダンス(金山)	片道	11:30～12:10 フラダンス(駒崎)	片道	片道	片道	片道
12:00	片道	12:30～12:50 こんにははボール	片道	12:30～12:50 こんにははボール	片道	12:30～12:50 こんにははボール	片道	12:30～12:50 こんにははボール	片道	12:30～12:50 こんにははボール	片道	片道	片道	片道
13:00	片道	13:00～13:40 太極拳(嶋田)	片道	13:00～13:40 太極拳(嶋田)	片道	13:00～13:40 太極拳(嶋田)	片道	13:00～13:40 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)	片道	13:00～13:40 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)	片道	片道	片道	片道
14:00	片道	14:00～14:30 PL	片道	14:00～14:30 PL	片道	14:00～14:30 PL	片道	14:00～14:30 PL	片道	14:00～14:30 PL	片道	片道	片道	片道
15:00	スポーツクラブ 15:00 CLOSE		スポーツクラブ 15:00 CLOSE		スポーツクラブ 15:00 CLOSE		スポーツクラブ 15:00 CLOSE		スポーツクラブ 15:00 CLOSE		スポーツクラブ 11:00 OPEN (チェックイン11:00)		スポーツクラブ 11:00 OPEN (チェックイン11:00)	
15:30	15:30～18:30		15:30～18:30		15:30～18:30		15:30～18:30		15:30～18:30		15:30～18:30		15:30～18:30	
16:00	ジュニアスイミングスクール		ジュニアスイミングスクール		ジュニアスイミングスクール		ジュニアスイミングスクール		ジュニアスイミングスクール		ジュニアスイミングスクール 3コース		ジュニアスイミングスクール 3コース	
16:30	ジュニアスイミングスクール		ジュニアスイミングスクール		ジュニアスイミングスクール		ジュニアスイミングスクール		ジュニアスイミングスクール		ジュニアスイミングスクール 3コース		ジュニアスイミングスクール 3コース	
17:00	ジュニアスイミングスクール		ジュニアスイミングスクール		ジュニアスイミングスクール		ジュニアスイミングスクール		ジュニアスイミングスクール		ジュニアスイミングスクール 3コース		ジュニアスイミングスクール 3コース	
17:30	ジュニアスイミングスクール		ジュニアスイミングスクール		ジュニアスイミングスクール		ジュニアスイミングスクール		ジュニアスイミングスクール		ジュニアスイミングスクール 3コース		ジュニアスイミングスクール 3コース	
18:00	スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:30)		スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:30)		スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:30)		スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:30)		スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:30)		スポーツクラブ 11:00 OPEN (チェックイン11:00)		スポーツクラブ 11:00 OPEN (チェックイン11:00)	
18:30	18:30～20:00		18:30～21:00		18:30～21:00		18:30～20:00		18:30～20:00		14:00～17:00		14:00～18:00	
19:00	ジュニア選手育成 3コース		ジュニア選手育成 3コース		ジュニア選手育成 3コース		ジュニア選手育成 3コース		ジュニア選手育成 3コース		ジュニアスイミングスクール 2コース		ジュニアスイミングスクール 2コース	
19:30	ジュニア選手育成 3コース		ジュニア選手育成 3コース		ジュニア選手育成 3コース		ジュニア選手育成 3コース		ジュニア選手育成 3コース		ジュニアスイミングスクール 2コース		ジュニアスイミングスクール 2コース	
20:00	片道	20:00～20:40 ピラティス(村田)	片道	20:00～20:40 肩・膝改善 ウェープリング(木村)	片道	20:00～20:40 ヨガ(ミチル)	片道	20:05～20:30 歩行コース	片道	20:00～20:40 ストロングバイ・ズンパ(小川)	片道	片道	片道	片道
20:30	片道	20:30～21:00 PL	片道	20:30～21:00 PL	片道	20:30～21:00 PL	片道	20:30～21:00 PL	片道	20:30～21:00 PL	片道	片道	片道	片道
21:00	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		16:30 プール利用終了 17:00 CLOSE	

○ スタジアム プログラム・ストレッチタイム  
 の部分の時間帯は、スタジアムをストレッチスペースとして開放します。  
 スタジアムプログラムです。整理券は各レッスンの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・歩行コース・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。  
 フリーレーンで、片道運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。  
 プライベートレッスン(PL)です。イベント時に申し込みください。  
 ※無料プログラムは別紙をご覧ください。

【受付時間】  
 月～金 9:00～20:30  
 土曜日 8:30～18:00  
 日曜日 8:30～18:00

【営業時間】  
 月～金 9:00～21:30  
 土曜日 8:30～19:00  
 日曜日 8:30～17:00  
 ※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18:30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、よろしくお願ひいたします! ※休館日・クラブ休みにご注意ください。