

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/hirakatakor/>

2025年4月～

時間	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	プール	スタジオ
9:00	9:00 OPEN				9:00 OPEN		9:00 OPEN				8:30~11:30	8:30~11:30	8:30~11:30	
9:30	片道	9:10~ ラジオ体操			片道	9:10~10:10		9:10~10:00			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
10:00		9:30~9:50 ストレッチ				エアロ&ストヨガ(小川)		ヨガ(岸本)						
10:30		10:00~10:30 みんなでエアロ(為藤)			10:15~10:45 アクアパルー2コース		10:10~11:00	初級エアロ(金山)			10:15~10:45 アクアパルー2コース	10:40~11:30	10:40~11:30	
11:00		10:40~11:30 フットキア(為藤)			片道	10:30~12:05		11:10~11:40 のびのびアクアヨガ(小川)			11:00~11:30 初級水泳プログラム	11:00~11:30 フットキア(為藤)	11:00~11:30 フットキア(為藤)	11:00~11:50
11:30		11:00~11:30 初級水泳プログラム			片道	11:00~11:30 初級水泳プログラム		11:20~12:10 フラダンス(金山)			11:40~12:10 初級水泳プログラム	11:40~12:30 健美操(岸本)	11:40~12:30 健美操(岸本)	ピラティス(村田)
12:00		11:30~12:00 PL			片道	11:30~12:00 PL		12:40~13:30 コンディショニングFIT(小川)			12:05~12:35 アクアジョグ(村田)	12:40~13:30 健美操(岸本)	12:40~13:30 健美操(岸本)	
12:30		12:30 OPEN				12:40~13:30 ヨガ(ミチル)		内容時間変更			12:40~13:30 アクアジョグ(村田)	12:40~13:30 健美操(岸本)	12:40~13:30 健美操(岸本)	
13:00		内容時間変更									13:00~ ジュニアスイミングスクール2コース	13:00~14:20 STRONG NATION®(小川)	13:00~14:20 STRONG NATION®(小川)	13:00~13:30 有酸素プログラム
13:30		13:30~14:20 STRONG NATION®(小川)									14:00~14:30 中級水泳プログラム	13:30~14:20 STRONG NATION®(小川)	13:30~14:20 STRONG NATION®(小川)	13:40~14:20 有酸素プログラム
14:00		14:00~14:30 中級水泳プログラム									14:00~14:30 中級水泳プログラム	14:00~14:30 中級水泳プログラム	14:00~14:30 中級水泳プログラム	14:00~15:00 リラクゼーションプログラム
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		ジュニアスイミングスクール 5コース		ジュニアスイミングスクール 2コース	
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	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	ジュニア体育	ジュニアスイミングスクール	キッズプログラム	ジュニアスイミングスクール	ジュニア体育	ジュニアスイミングスクール	ジュニア体育	ジュニアスイミングスクール	ジュニア体育	ジュニアスイミングスクール	ジュニア体育	ジュニアスイミングスクール	ジュニア体育
17:00														
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)		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 2コース	
18:30	18:30~20:00		18:30~20:30		18:30~20:30		18:30~20:00		18:30~20:00		18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00
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
20:00	片道	20:00~20:50 ピラティス(村田)	片道	20:00~20:50 アロマストレッチ(駒崎)	片道	20:00~20:50 ヨガ(ミチル)	20:05~20:30 アクアパルー2コース	20:00~20:50 有酸素プログラム	片道	20:00~20:50 アロマヨガ(ミチル)	20:05~20:30 アクアパルー2コース	20:00~20:50 ピラティス(村田)	20:00~20:50 アロマストレッチ(駒崎)	20:00~20:50 ヨガ(ミチル)
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		21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE		21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	

○ スタジオ プログラム・ストレッチタイム
 ■ 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。
 □ 映像を利用したプログラムです。様々な映像プログラムをご用意しています。
 🧦 このマークのあるレッスンはシューズが必要です

【受付時間】
 月～金 9:00～20:30
 土曜日 8:30～18:00
 日曜日 8:30～16:00

【営業時間】
 月・水・木 9:00～21:30
 火・金 12:00～21:30
 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。19:30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、よろしくお願いたします。 ※休館日・クラブ休みにご注意ください。

香里スポーツクラブ スタジオプログラムのご案内

2025年4月

レッスン名	担当	曜日	整理券 配布時間	時間	難しさ	レッスン内容	定員
みんなでエアロ	為藤	月	9:30	10:00~ 10:30	★☆☆☆☆	エアロビクスの基礎を中心としたコンビネーションを覚えるクラスです。体脂肪を燃やし持久力を高め、頭を使って楽しめます。	20名
フットキュア	為藤	月	10:10	10:40~ 11:30	★☆☆☆☆	健康維持の為筋カトレーニングと日々の疲れを癒すストレッチのクラスです。	16名
健美操	岸本	月	11:10	11:40~ 12:30	★☆☆☆☆	ゆったりとした動きで心身のバランスを整えるクラスです。お肌にも潤いを与えます！	20名
ピラティス	村田	月	19:30	20:00~ 20:50	★☆☆☆☆	コアを安定させた状態で体感を鍛え、姿勢改善を目指すクラスです。	16名
曜日変更 STRONG NATION®	小川	火	13:00	13:30~ 14:20	★☆☆☆☆	音楽と効果音が織りなす新感覚インターバルトレーニングです。筋トレや有酸素運動を継続して行っていくプログラムになります。運動強度は落として進めていきます。	20名
アロマストレッチ	駒崎	火	19:30	20:00~ 20:50	★☆☆☆☆	アロマの効果による精神的なリラックスと身体的にリラックスのできるストレッチを合わせたクラスです。	20名
エアロ&ストヨガ	小川	水	9:00	9:10~ 10:10	★☆☆☆☆	簡単な動きを繋げて身体全身を使ってしっかり汗をかけるクラスです。ストレッチを中心としたヨガの動きで、心と体を調整します。	20名
ヨガ	ミチル	水	12:10	12:40~ 13:30	★☆☆☆☆	深い呼吸と共にヨガのベーシックなポーズを中心にバランス良く身体をほぐし、また引き締めていくレッスンです。	16名
アロマ ヨガ	ミチル	水	19:30	20:00~ 20:50	★☆☆☆☆	深い呼吸と共にヨガのベーシックなポーズを中心にバランス良く身体をほぐし、また引き締めていくレッスンです。	16名
ヨガ	岸本	木	9:00	9:10~ 10:00	★☆☆☆☆	呼吸法やさまざまなポーズのより関節の可動域を広げ、柔軟性を養うクラスです。	20名
初級エアロ	金山	木	9:40	10:10~ 11:00	★☆☆☆☆	基本的な動きと上半身下半身の簡単な動きで体カアップ、シェイプアップ効果を目指すクラスです。	16名
フラダンス	金山	木	10:50	11:20~ 12:10	★☆☆☆☆	ハワイアンミュージックに合わせて、フラのステップを使いながら楽しく動くクラスです。	20名
曜日変更 コンディショニングFIT	小川	木	12:10	12:40~ 13:30	★☆☆☆☆	身体の調子を整えるためのストレッチや、軽い運動を交えた始めやすいレッスンです。	16名
ZUMBA	田中	金	12:30	12:40~ 13:30	★☆☆☆☆	ラテン音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。ラテンのリズムでパーティーのような楽しさを体感できるクラスです。	20名
曜日変更 アロマヨガ	ミチル	金	19:30	20:00~ 20:50	★☆☆☆☆	アロマで芳香浴しながらポーズ1つずつをゆっくり行い、よりリラックスした状態へと導き全身を調整していくレッスンです。	16名
ぽかぽか快適 うるおいヨガ	KEI	土	13:40	14:10~ 15:00	★☆☆☆☆	室温30℃というポカポカの中、ヨガのポーズで肌に潤いを与えます。最適な機材を取り入れ環境はとても良いです。	16名
ピラティス	村田	日	11:00	11:10~ 11:50	★☆☆☆☆	コアを安定させた状態で体感を鍛え、姿勢改善を目指すクラスです。	16名

映像レッスン	曜日	整理券 配布時間	時間	難しさ	レッスン内容	定員
有酸素プログラム	タイムテーブルを ご確認下さい			★~★★★	エアロビクスや、格闘プログラム、ダンス系のプログラムです。	20名
リラクゼーションプログラム				★☆☆☆☆	ヨガや、ピラティスなど調整系のプログラムです。	16名
ストレッチ				★☆☆☆☆	朝一番に行うお目覚めストレッチです。	16名