

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.kiboh-sports.com/kibohsatoru/>

2022年9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	9:10~ ラジオ体操	片道	9:10~ ラジオ体操
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	9:30~9:50 おはようボール	片道	9:30~9:50 おはようボール
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	10:05~10:45 ヨガ(ミチル)	片道	10:05~10:45 ヨガ(ミチル)
10:15	歩行コース	10:15~10:45 みんなでエアロ(為藤)	歩行コース	10:15~10:45 みんなでエアロ(為藤)	歩行コース	10:15~10:45 みんなでエアロ(為藤)	歩行コース	10:15~10:45 みんなでエアロ(為藤)	歩行コース	10:15~10:45 みんなでエアロ(為藤)	歩行コース	10:15~10:45 みんなでエアロ(為藤)	歩行コース	10:15~10:45 みんなでエアロ(為藤)
10:45	片道	10:45~11:25 健康筋コン&ストレッチ(為藤)	片道	11:10~11:50 ZUMBA(田中)	片道	11:00~11:30 ジュニアプログラム	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	11:10~11:50 パレト(駒崎)	片道	11:10~11:50 パレト(駒崎)
11:00	片道	11:00~11:30 初級水泳プログラム	片道	11:10~11:50 ZUMBA(田中)	片道	11:00~11:30 ジュニアプログラム	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	11:10~11:50 パレト(駒崎)	片道	11:10~11:50 パレト(駒崎)
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	11:30~12:00 PL	片道	11:30~12:00 PL	片道	11:30~12:00 PL
12:00	片道	12:30~12:50 こんごらほボール	片道	12:30~12:50 こんごらほボール	片道	12:30~12:50 こんごらほボール	片道	12:30~12:50 こんごらほボール	片道	12:30~12:50 こんごらほボール	片道	12:30~12:50 こんごらほボール	片道	12:30~12:50 こんごらほボール
12:30	片道	12:30~12:50 こんごらほボール	片道	12:30~12:50 こんごらほボール	片道	12:30~12:50 こんごらほボール	片道	12:30~12:50 こんごらほボール	片道	12:30~12:50 こんごらほボール	片道	12:30~12:50 こんごらほボール	片道	12:30~12:50 こんごらほボール
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 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 太極拳(嶋田)
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 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 太極拳(嶋田)
13:30	片道	13:30~13:40 太極拳(嶋田)	片道	13:30~13:40 太極拳(嶋田)	片道	13:30~13:40 太極拳(嶋田)	片道	13:30~13:40 太極拳(嶋田)	片道	13:30~13:40 太極拳(嶋田)	片道	13:30~13:40 太極拳(嶋田)	片道	13:30~13:40 太極拳(嶋田)
14:00	片道	14:00~14:30 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)	片道	14:00~14:30 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)	片道	14:00~14:30 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)	片道	14:00~14:30 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)	片道	14:00~14:30 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)	片道	14:00~14:30 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)	片道	14:00~14:30 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)
14:00	片道	14:00~14:30 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)	片道	14:00~14:30 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)	片道	14:00~14:30 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)	片道	14:00~14:30 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)	片道	14:00~14:30 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)	片道	14:00~14:30 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)	片道	14:00~14:30 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)
14:30	片道	14:30~14:50 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)	片道	14:30~14:50 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)	片道	14:30~14:50 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)	片道	14:30~14:50 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)	片道	14:30~14:50 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)	片道	14:30~14:50 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)	片道	14:30~14:50 カルチャー教室 ヨガ(鈴山)
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 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 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
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 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	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	ジュニア スイミングスクール
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	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	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
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	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	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
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 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 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)
18:30	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	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	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	20:00~20:40 ピラティス(村田)	片道	20:00~20:40 肩・膝改善 ウェーブリング(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 パイ・ズンバ(小川)	片道	20:00~20:40 ストロング パイ・ズンバ(小川)	片道	20:00~20:40 ストロング パイ・ズンバ(小川)
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 ウェーブリング(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 パイ・ズンバ(小川)	片道	20:00~20:40 ストロング パイ・ズンバ(小川)	片道	20:00~20:40 ストロング パイ・ズンバ(小川)
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	20:30~21:00 PL	片道	20:30~21:00 PL
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
 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
 ション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。(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。