

LESSON SCHEDULE

香里スポーツクラブ
校方スイミングスクール香里
〒573-0075 枚方市真光町3-9-8
TEL 072-854-3333
http://www.kitoh-sports.com/kitokatoriki/

2022年4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		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 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN		8:30～11:30		8:30～11:30	
9:00	片道		片道		片道	片道		片道		片道		片道		片道										
9:30		8:10～ ラジオ体操 おはようストレッチ		8:10～ ラジオ体操 おはようボール		8:10～ ラジオ体操 おはようボール		8:10～ ラジオ体操 おはようボール				9:10～ ラジオ体操 おはようボール		9:30～9:50 ヨガ(木ノ下)										
10:00		10:00～10:30 みんなでエアロ(為藤)		10:05～10:45 うるおい健美操(岸本)		10:15～10:45 エアロ&ストヨガ(小川)		10:10～10:50 歩いてシェイプアップ(木ノ下)				10:05～10:45 ヨガ(ミチル)												
11:00		10:45～11:25 健康筋コン&ストレッチ(為藤)		11:10～11:50 ZUMBA(田中)		11:00～11:45 ジュニアプログラム		11:30～12:10 フラダンス(金山)				11:10～11:50 バレトン(駒崎)												
12:00	片道		片道		片道	片道		片道		片道		片道		片道										
13:00		12:30～12:50 こんにちほボール		13:00～13:40 太極拳(嶋田)		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)				13:30～14:30 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)										
14:00																								
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											
16:00	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	15:30～18:30	15:30～18:30	15:30～18:30	15:30～18:30	15:30～18:30	15:30～18:30				
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	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	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	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				
19:00	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	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				
20:00	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	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				
21:00	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	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				
	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	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
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。(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。
※参加コース・準参加コース・スイムコースなどがございます。
コース案内表にてご確認ください。

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

【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場の利用は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を得るため、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、よろしくお願い致します ※休館日・クラブ休みにご注意ください。