

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 枚方市真書野3-9-8
 電 072-854-3333
<http://www.kitoh-sports.com/kitokator/>

2021年9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
9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	8:30~10:30	8:30~11:30	8:30~10:30	
片道	片道	片道	片道	片道	片道	片道	片道	片道	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
8:10~ ラジオ体操 9:30~9:45 おはようストレッチ	8:10~ ラジオ体操 9:30~9:50 おはようボール	8:10~ ラジオ体操 9:30~9:40 おはようストレッチ 9:55~10:35	8:10~ ラジオ体操 9:25~9:40 おはようボール	8:10~ ラジオ体操 9:25~9:40 おはようボール	8:10~ ラジオ体操 9:25~9:40 おはようボール	8:10~ ラジオ体操 9:25~9:40 おはようボール	8:10~ ラジオ体操 9:25~9:40 おはようボール	8:10~ ラジオ体操 9:30~9:50 おはようボール	11:00 OPEN (チェックイン11:00)	11:00 OPEN (チェックイン11:00)	11:00 OPEN (チェックイン11:00)	11:00 OPEN (チェックイン11:00)
10:00~10:30 みんなであそぼ (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)	10:05~10:45 エアロ& ストヨガ (小川)	10:15~10:45 エアロ& ストヨガ (小川)	10:15~10:45 エアロ& ストヨガ (小川)	10:15~10:45 エアロ& ストヨガ (小川)	10:15~10:45 エアロ& ストヨガ (小川)	10:05~10:45 ヨガ (ミチル)	11:15~11:40 アクアピクス (黒田)	11:15~11:40 アクアピクス (黒田)	11:15~11:40 アクアピクス (黒田)	11:15~11:40 アクアピクス (黒田)
10:45~11:25 健康筋コン & ストレッチ (為藤)	11:05~11:50 ZUMBA (田中)	11:05~11:45 ジュニア プログラム	11:05~11:35 のびのび アクアヨガ (小川)	11:05~11:35 のびのび アクアヨガ (小川)	11:05~11:35 のびのび アクアヨガ (小川)	11:05~11:35 のびのび アクアヨガ (小川)	11:05~11:35 のびのび アクアヨガ (小川)	11:10~11:50 バレトン (駒崎)	11:45~12:45 成人 2コース	11:45~12:45 成人 2コース	11:45~12:45 成人 2コース	11:45~12:45 成人 2コース
11:00~12:00 成人 2コース	11:00~11:50 ZUMBA (田中)	11:00~12:00 レディース 2コース	11:00~12:10 フラダンス (金山)	11:00~12:10 フラダンス (金山)	11:00~12:10 フラダンス (金山)	11:00~12:10 フラダンス (金山)	11:00~12:10 フラダンス (金山)	11:10~11:50 バレトン (駒崎)	12:00~12:20 こんにちはボール	12:00~12:20 こんにちはボール	12:00~12:20 こんにちはボール	12:00~12:20 こんにちはボール
12:30~12:50 こんにちはボール	12:30~13:00 アクアピクス (黒田)	12:30~12:50 こんにちはボール	12:30~12:50 こんにちはボール	12:30~12:50 こんにちはボール	12:30~12:50 こんにちはボール	12:30~12:50 こんにちはボール	12:30~12:50 こんにちはボール	12:30~12:50 こんにちはボール	12:05~12:35 アクアピクス (村田)	12:05~12:35 アクアピクス (村田)	12:05~12:35 アクアピクス (村田)	12:05~12:35 アクアピクス (村田)
13:40~14:40 カルチャー教室 ピラティス (轟)	13:00~13:40 太極拳 (嶋田)	13:10~14:10 カルチャー教室 ウェーブリング ストレッチ (木村)	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)	13:30~14:30 カルチャー教室 ヨガ (船山)	13:00~14:00 ジュニア スイミング スクール 2コース	13:00~13:10 体操	13:00~13:10 体操	13:00~13:10 体操	13:00~13:10 体操
15:00 CLOSE	15:00 CLOSE	15:00 CLOSE	15:00 CLOSE	15:00 CLOSE	15:00 CLOSE	15:00 CLOSE	15:00 CLOSE	15:00 CLOSE	14:00~16:00 ジュニア スイミング スクール 5コース	14:00~16:00 ジュニア スイミング スクール 5コース	14:00~16:00 ジュニア スイミング スクール 5コース	14:00~16:00 ジュニア スイミング スクール 5コース
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 スイミングスクール	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 スイミングスクール	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 スイミングスクール	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 スイミングスクール	15:30~18:30 ジュニア スイミングスクール	14:10~14:50 ぽかぽか快 楽 うるおいヨガ (KEI)	14:10~14:50 ぽかぽか快 楽 うるおいヨガ (KEI)	14:10~14:50 ぽかぽか快 楽 うるおいヨガ (KEI)	14:10~14:50 ぽかぽか快 楽 うるおいヨガ (KEI)
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	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 スイミングスクール	15:30~17:30 キッズ プログラム	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 スイミングスクール	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 スイミングスクール	15:30~16:00 育成コース 体操	15:30~16:00 育成コース 体操	15:30~16:00 育成コース 体操	15:30~16:00 育成コース 体操
18:30 OPEN (チェックイン18:30)	18:30 OPEN (チェックイン18:30)	18:30 OPEN (チェックイン18:30)	18:30 OPEN (チェックイン18:30)	18:30 OPEN (チェックイン18:30)	18:30 OPEN (チェックイン18:30)	18:30 OPEN (チェックイン18:30)	18:30 OPEN (チェックイン18:30)	18:30 OPEN (チェックイン18:30)	16:00~18:00 ジュニア 選手 育成 3コース	16:00~18:00 ジュニア 選手 育成 3コース	16:00~18:00 ジュニア 選手 育成 3コース	16:00~18:00 ジュニア 選手 育成 3コース
18:30~21:00 ジュニア 選手育成 3コース	18:00~18:40 NEW! ショート格闘技 & ストレッチ (黒田)	18:30~21:00 ジュニア 選手育成 3コース	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	18:30~21:00 ジュニア 選手育成 3コース	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	16:30~18:50 NEW! ショート格闘技 (映像)	16:30~18:50 NEW! ショート格闘技 (映像)	16:30~18:50 NEW! ショート格闘技 (映像)	16:30~18:50 NEW! ショート格闘技 (映像)
20:00~21:00 成人 2コース	20:00~20:40 ピラティス (種池)	20:00~20:40 ヨガ (ミチル)	20:05~20:30 NEW! 歩行 コース 20:30~21:00 マスター ズ練習会	20:00~20:40 ヨガ (ミチル)	20:05~20:30 NEW! 歩行 コース 20:30~21:00 マスター ズ練習会	20:00~20:40 ヨガ (ミチル)	20:05~20:30 NEW! 歩行 コース 20:30~21:00 マスター ズ練習会	20:00~20:40 成人 2コース	18:55~17:15 NEW! ポータルレッスン (映像)	18:55~17:15 NEW! ポータルレッスン (映像)	18:55~17:15 NEW! ポータルレッスン (映像)	18:55~17:15 NEW! ポータルレッスン (映像)
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	18:30 プール利用終了 19:00 CLOSE	18:30 プール利用終了 19:00 CLOSE	18:30 プール利用終了 19:00 CLOSE	18:30 プール利用終了 19:00 CLOSE

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、よろしくお問い合わせください。 ※休館日・クラブ休みにご注意ください。

○ 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。
 ○ 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・参加コース・スイムコースなどがご用意
 ございます。コース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
 に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メニューをご覧ください。

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

【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。