

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/hirakatakorii/>

2020年6月7日～

	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		9:00 OPEN		9:00 OPEN		8:30~10:30		8:30~10:30	
9:30	片道	9:10~ ラジオ体操 9:25~9:45 元気に腹ト!	片道	うるおい 9:30~9:50 おはようホール	片道	うるおい 9:25~9:40 おはようストレッチ	片道	9:10~ ラジオ体操 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	うるおい 9:30~9:50 おはようホール	片道	ジュニア スイミングスクール
10:00	片道	10:00~10:30 みんなてエアロ (為藤)	片道	うるおい 10:05~10:45 うるおい 健美操 (岸本)	片道	10:15~10:45 歩行 2コース	片道	10:10~10:50 歩いて シェイプアップ (木ノ下)	片道	10:15~10:45 歩行 2コース	片道	10:05~10:45 ヨガ (ミチル)	片道	ジュニア スイミングスクール
11:00	片道	11:00~12:00 健康筋コン &ストレッチ (為藤)	片道	11:00~11:50 ベビー 2コース ZUMBA (田中)	片道	11:00~12:00 レディス 2コース	片道	11:00~11:45 ジュニア プログラム	片道	11:00~11:50 ベビー 2コース	片道	11:10~11:50 パレトン (駒崎)	片道	ジュニア スイミングスクール
12:00	片道	12:30~13:00 アクアピクス (黒田)	片道	12:30~13:00 JOY★リズム plus	片道	12:30~13:00 JOY★リズム plus	片道	11:00~11:30 のびのび アクアヨガ (小川)	片道	11:30~12:10 フラダンス (金山)	片道	12:15~12:45 JOY★リズム plus	片道	11:10~11:40 アクアピクス (黒田)
13:00	片道	13:00~13:40 太極拳 (嶋田)	片道	13:10~14:10 カルチャー教室 ウェープリング ストレッチ (木村)	片道	13:10~14:10 カルチャー教室 ウェープリング ストレッチ (木村)	片道	12:40~13:00 こみちはホール	片道	13:00~14:30 カルチャー教室 ヨガ (船山)	片道	13:00~14:00 ジュニア スイミング スクール 2コース	片道	11:45~12:45 成人 2コース
14:00	片道	13:30~14:30 カルチャー教室 ピラティス (鼎)	片道	13:30~14:30 カルチャー教室 ピラティス (鼎)	片道	13:30~14:30 カルチャー教室 ピラティス (鼎)	片道	13:30~14:30 カルチャー教室 ピラティス (鼎)	片道	13:30~14:30 カルチャー教室 ピラティス (鼎)	片道	13:00~14:00 ジュニア スイミング スクール 2コース	片道	11:10~11:40 コンバット
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		11:00 OPEN (チェックイン10:45)		11:10~11:40 コンバット	
15:30	15:30~18:30	15:30~18:30	15:30~18:30	15:30~17:30	15:30~18:30	15:30~17:30	15:30~18:30	15:30~18:30	15:30~18:30	15:30~18:30	15:30~17:30	14:00~16:00 ジュニア スイミング スクール 5コース	15:30~16:00 育成コース体操	15:30~16:00 育成コース体操
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	キッズダンス	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 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 5コース	16:00~18:00 ジュニア 選手 育成 3コース	14:20~15:00 ぼかぼか快 適 うるおいヨガ (KEI)
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	キッズダンス	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 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 5コース	16:00~18:00 ジュニア 選手 育成 3コース	15:00~16:00 育成コース体操
18:00	スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:15)		スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:15)		スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:15)		スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:15)		スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:15)		スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:15)		16:00~18:00 ジュニア 選手 育成 3コース	14:20~15:00 ぼかぼか快 適 うるおいヨガ (KEI)
18:30	18:30~21:00	18:30~21:00	18:30~20:00	19:15~19:45 コンパクト	18:30~21:00	19:15~19:45 JOY★リズム	18:30~20:00	19:15~19:45 からだほくし	18:30~20:00	19:15~19:45 からだほくし	18:30~20:00	19:15~17:55 癒しのヨガ	16:30~17:00 コンバット	17:00 CLOSE
19:00	ジュニア 選手育成 3コース	18:55~19:25 サーキット	ジュニア 選手育成 3コース	19:15~19:45 コンパクト	ジュニア 選手育成 3コース	19:15~19:45 JOY★リズム	ジュニア 選手育成 3コース	19:15~19:45 からだほくし	ジュニア 選手育成 3コース	19:15~19:45 からだほくし	ジュニア 選手育成 3コース	19:15~17:55 癒しのヨガ	16:30~17:00 コンバット	17:00 CLOSE
20:00	20:00~21:00 成人 2コース	20:00~21:00 癒しのヨガ	20:00~21:00 成人 2コース	20:00~20:40 ピラティス (種池)	20:00~21:00 成人 2コース	20:00~20:40 ヨガ (ミチル)	20:00~20:40 ヨガ (ミチル)	20:00~20:40 ヨガ (ミチル)	20:00~20:40 ヨガ (ミチル)	20:00~20:40 ヨガ (ミチル)	20:00~20:40 ヨガ (ミチル)	20:00~21:00 成人 2コース	17:15~17:55 癒しのヨガ	17:00 CLOSE
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		18:30 プール利用終了 19:00 CLOSE	17:00 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。整理券は各レス
 ス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)

ジョイビートプログラムです。映像に合わせて
 体を動かしましょう。



【営業時間】
 月～金 9:00～21:30
 土曜日 8:00～19:00
 日曜日 8:00～17:00
 ※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18:15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分前までになります。

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、よろしくお願いいたしましませ。 ※休館日・クラブ休みにご注意ください。