

# スウィン館林スポーツクラブ プログラム一覧表

2017. 12～

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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
10:00		10:00～14:15 フリー & ウォーキング		10:00～14:15 フリー & ウォーキング		10:00～14:15 フリー & ウォーキング		10:00～14:15 フリー & ウォーキング		9:00～10:00 学童土SO		
10:30	10:30～10:50 ストレッチ		10:30～11:00 ウォーキング & ストレッチ		10:30～10:50 ストレッチ		10:30～10:50 ダンベル&チューブ		10:30～11:30 エアロビクス コンビネーション	10:00～10:50 幼児特別 土幼	10:00～12:00 自由練習	10:00～12:00 フリー & ウォーキング
11:00	11:00～12:00 エアロビクス ローインパクト	11:00～11:45 アクア ビクス	10:30～11:30 骨盤調整 ヨガ	11:00～12:00 エアロビクス ローインパクト	11:00～12:00 ヨガ	11:00～12:00 ヨガ	11:00～12:00 ヨガ	11:00～12:00 エアロビクス コンビネーション	11:00～12:00 ウォームアップ ストレッチ	11:00～11:20 ウォームアップ ストレッチ	10:30～11:30 エアロビクス ローインパクト	
11:30			11:00～12:00 水泳指導		11:00～11:45 親子 ベビー	11:00～11:45 親子 ベビー		11:00～12:00 水泳指導	11:00～12:00 水泳指導	11:30～12:30 エアロビクス スタート		
12:00			11:45～12:45 ズンバ					11:40～12:00 コアコンディショニング	11:30～12:15 親子 ベビー			
12:30	12:30～12:50 コアコンディショニング		レッスンの変更	12:15～12:45 バランスシェイプ	12:15～12:45 バランスシェイプ	12:10～12:30 コアコンディショニング	12:15～12:45 アクア ビクス	12:15～13:00 ヨガ	12:15～12:45 ウォーター リラククス			
13:00	13:00～13:20 バランスシェイプ	13:00～13:30 ショート レッスン	13:00～13:20 ストレッチ	13:00～14:00 ヨガ	13:00～14:00 ヨガ	13:00～13:20 バランスシェイプ	13:00～13:30 ミニ レッスン			13:00～13:30 ミニ レッスン		13:00～17:00 フリー & ウォーキング
13:30	13:30～14:30 リトモス		13:30～14:30 ピラティス	14:10～14:30 コアコンディショニング		13:30～14:30 太極拳		13:30～14:30 エアロビクス スタート			14:00～14:30 ストレッチ	
14:00								14:45～15:45 骨盤調整 ヨガ	14:40～15:30 幼児特別 金幼	14:00～15:00 エアロビクス ローインパクト	14:00～14:30 ストレッチ	
14:30									14:40～15:30 幼児特別 月幼			
15:00	14:45～15:45 フィットネス フラ	14:40～15:30 幼児特別 月幼	14:40～15:00 コアコンディショニング	14:40～15:30 幼児特別 水幼	14:40～15:30 幼児特別 水幼				15:30～16:30 学童月S	15:30～16:30 学童火S		
15:30		15:30～16:30 学童月S		15:30～16:30 学童水S	15:30～16:30 学童水S	15:30～16:30 学童木S	15:30～16:30 学童木S		15:30～16:30 学童金S	15:30～16:30 学童土S1		
16:00		16:30～17:30 学童月1		16:30～17:30 学童火1	16:30～17:30 学童火1	16:30～17:30 学童木1	16:30～17:30 学童木1		16:30～17:30 学童金1	16:30～17:30 学童土2		
16:30		17:30～18:30 学童月2		17:30～18:30 学童水2	17:30～18:30 学童水2	17:30～18:30 学童木2	17:30～18:30 学童木2		17:30～18:30 学童金2	17:30～19:00 avex Dance Master kids土		
17:00		18:30～20:00 選手		18:30～20:00 選手	18:30～20:00 選手	18:30～20:00 選手	18:30～20:00 選手		18:30～20:00 選手	17:00～18:30 avex Dance Master Teen	17:30～19:00 選手	
17:30						17:15～18:15 avex Dance Master kids木A						
18:00												
18:30												
19:00	19:00～20:00 エアロビクス スタート +α	選手	19:00～20:00 エアロビクス ローインパクト +α	選手	19:00～20:00 ヨガ	19:00～20:00 avex Dance Master Teen	19:00～20:00 選手	19:00～20:00 エアロビクス ローインパクト	選手	19:00～20:00 エアロビクス ベーシック ビギナー	19:00～21:30 フリー & ウォーキング	
19:30												
20:00	20:10～20:55 ベリーダンス	20:00～21:00 水泳指導	20:10～21:10 骨盤調整 ヨガ	20:00～20:30 選手(一部) 20:30	20:00～20:30 ワンポイント レッスン	20:15～21:15 エアロビクス ローインパクト	20:00～21:00 水泳指導	20:10～21:10 リトモス	20:00～21:30 選手(一部) 20:30	20:10～21:10 リラックスヨガ		
20:30												
21:00	21:00～21:15 コアコンディショニング	フリー & ウォーキング		フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	フリー & ウォーキング	21:00～21:15 コアコンディショニング				
21:30								21:15～21:25 コアコンディショニング				