

# スウィン館林スイミングスクール・スポーツクラブ【週間プログラム】

2023.05～

	月曜日		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	スタジオ	プール
9:00	●スタジオ受付時間(定員22名)													
	●10:00～受付		●12:45～受付		●18:00～受付		●受付場所：2階ジム							
9:30	入館 10:00		入館 10:00		入館 10:00		入館 10:00		入館 10:00		入館 10:00		入館 10:00	
10:00	10:00-フリー & ウォーキング	10:00-フリー & ウォーキング	10:00-フリー & ウォーキング	10:00-フリー & ウォーキング	10:00-フリー & ウォーキング	10:00-フリー & ウォーキング	10:00-フリー & ウォーキング	10:00-フリー & ウォーキング	10:00-フリー & ウォーキング	10:00-フリー & ウォーキング	10:00-フリー & ウォーキング	10:00-フリー & ウォーキング	10:00-フリー & ウォーキング	10:00-フリー & ウォーキング
10:30	10:30-11:15 エアロビクス	10:30-11:15 骨盤調整ヨガ	10:30-11:15 骨盤調整ヨガ	10:30-11:15 骨盤調整ヨガ	10:30-11:15 ボルトプラ	10:30-11:15 ヨガ	10:30-11:15 ヨガ	10:30-11:15 ヨガ	10:30-11:15 ZUMBA	10:30-11:15 ベーシックヨガ	10:30-11:15 ベーシックヨガ	10:30-11:15 ベーシックヨガ	10:30-11:15 ベーシックヨガ	10:30-11:15 ベーシックヨガ
11:00	10:45-11:15 ウォーキング	10:45-11:15 背泳ぎ	10:45-11:15 背泳ぎ	10:45-11:15 背泳ぎ	11:00-12:00 ウォーキング	11:00-12:00 ウォーキング	11:00-12:00 親子ベビー	11:00-12:00 親子ベビー	11:00-12:00 ZUMBA	11:00-12:00 水泳指導	11:00-12:00 水泳指導	11:00-12:00 水泳指導	11:00-12:00 水泳指導	11:00-12:00 水泳指導
11:30	11:30-12:15 かんたん関節エクササイズ	11:30-12:15 ZUMBA	11:30-12:15 ZUMBA	11:30-12:15 ZUMBA	11:30-12:15 エアロビクス	11:30-12:15 パレトン	11:30-12:15 パレトン	11:30-12:15 パレトン	11:30-11:50 ストレッチ	11:30-12:15 水泳指導	11:30-12:15 水泳指導	11:30-12:15 水泳指導	11:30-12:15 水泳指導	11:30-12:15 水泳指導
12:00	13:00-13:30 クロール	13:00-13:30 クロール	13:00-13:30 クロール	13:00-13:30 クロール	13:00-13:30 クロール	13:00-13:30 クロール	13:00-13:30 クロール	13:00-13:30 クロール	12:00-フリー & ウォーキング	12:00-フリー & ウォーキング	12:00-フリー & ウォーキング	12:00-フリー & ウォーキング	12:00-フリー & ウォーキング	12:00-フリー & ウォーキング
13:00	13:30-14:15 リトモス	13:30-14:15 ベルビックストレッチ	13:30-14:15 ベルビックストレッチ	13:30-14:15 ベルビックストレッチ	13:30-14:15 ヨガ	13:30-14:15 ヨガ	13:30-14:15 太極拳	13:30-14:15 太極拳	13:30-14:20 提携保稚園	13:30-14:15 かんたん関節エクササイズ	13:30-14:20 提携保稚園	13:30-14:15 かんたん関節エクササイズ	13:30-14:15 かんたん関節エクササイズ	13:30-14:15 エアロビクス
14:00	14:30-15:15 フィットネスフラ	14:30-15:15 エアロビクス	14:30-15:15 エアロビクス	14:30-15:15 エアロビクス	14:30-14:50 ボールエクササイズ	14:30-14:50 ボールエクササイズ	14:30-14:50 ボールエクササイズ	14:30-14:50 ボールエクササイズ	14:00-14:45 骨盤調整ヨガ	14:00-14:45 骨盤調整ヨガ	14:00-14:45 骨盤調整ヨガ	14:00-14:45 骨盤調整ヨガ	14:00-14:45 骨盤調整ヨガ	14:00-14:45 骨盤調整ヨガ
15:00	14:40-15:30 月幼	14:40-15:30 月幼	14:40-15:30 月幼	14:40-15:30 月幼	14:40-15:30 水幼	14:40-15:30 水幼	14:40-15:30 水幼	14:40-15:30 水幼	14:40-15:30 金幼	14:40-15:30 金幼	14:40-15:30 金幼	14:40-15:30 金幼	14:40-15:30 金幼	14:40-15:30 金幼
16:00	15:30-16:30 月S	15:30-16:30 月S	15:30-16:30 月S	15:30-16:30 月S	15:30-16:30 水S	15:30-16:30 水S	15:30-16:30 水S	15:30-16:30 水S	15:30-16:30 金S	15:30-16:30 金S	15:30-16:30 金S	15:30-16:30 金S	15:30-16:30 金S	15:30-16:30 金S
17:00	16:30-17:30 月1	16:30-17:30 月1	16:30-17:30 月1	16:30-17:30 月1	16:30-17:30 水1	16:30-17:30 水1	16:30-17:30 水1	16:30-17:30 水1	16:30-17:30 金1	16:30-17:30 金1	16:30-17:30 金1	16:30-17:30 金1	16:30-17:30 金1	16:30-17:30 金1
18:00	17:30-18:30 月2	17:30-18:30 月2	17:30-18:30 月2	17:30-18:30 月2	17:30-18:30 水2	17:30-18:30 水2	17:30-18:30 水2	17:30-18:30 水2	17:30-18:30 金2	17:30-18:30 金2	17:30-18:30 金2	17:30-18:30 金2	17:30-18:30 金2	17:30-18:30 金2
19:00	19:00-19:45 エアロビクス	19:15-20:00 骨格ワーク	19:15-20:00 骨格ワーク	19:15-20:00 骨格ワーク	19:00-19:45 ZUMBA	19:00-19:45 ZUMBA	19:00-19:45 ZUMBA	19:00-19:45 ZUMBA	19:00-19:45 オリジナルエアロ	19:00-19:45 オリジナルエアロ	19:00-19:45 オリジナルエアロ	19:00-19:45 オリジナルエアロ	19:00-19:45 オリジナルエアロ	19:00-19:45 オリジナルエアロ
20:00	20:00-20:45 ベーシックヨガ	20:00-21:00 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導	20:00-21:00 フリー & ウォーキング	20:00-21:00 フリー & ウォーキング	20:00-21:00 フリー & ウォーキング	20:00-21:00 フリー & ウォーキング	20:00-20:45 リトモス	20:00-20:45 リトモス	20:00-20:45 リトモス	20:00-20:45 リトモス	20:00-20:45 リトモス	20:00-20:45 リトモス
21:00	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 21:30	全エリア 21:00まで 退館 21:30

注：月・火・木の  
プールミニレッスン  
は、4ヶ月毎に  
スライドします

5月-8月  
月：クロール  
火：背泳ぎ  
木：浮いて進もう

9月-12月  
月：浮いて進もう  
火：クロール  
木：背泳ぎ

1月-4月  
月：背泳ぎ  
火：浮いて進もう  
木：クロール

営業時間	
〈月～金〉	10:00～21:00
〈土〉	10:00～18:00
〈日〉	10:00～17:00
(最終入館は営業終了30分前)	
(退館時間は営業終了30分後)	
休館日	
1-4月	5-8月
9-12月	
バタフライ	がつつり
個人メドレー	
祝日及び当クラブの指定日	