

スウィン館林スポーツクラブ プログラム一覧表

2017. 4～

	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	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	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			10:00~14:15 フリー & ウォーキング	9:00~10:00 学童土SO		10:00~12:00 自由練習	10:00~12:00 フリー & ウォーキング
10:30	10:30~10:50 ストレッチ			10:30~11:30 骨盤調整 ヨガ	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			10:30~11:30 ウォームアップ ストレッチ	10:00~10:50 幼児特別 土幼			
11:00	11:00~12:00 エアロビクス ローインパクト	11:00~11:4 アクア ビクス		11:00~12:00 ヨガ	11:00~12:00 水泳指導		11:00~12:00 エアロビクス ローインパクト		11:00~12:00 ヨガ		11:00~11:45 親子 ベビー			11:00~12:00 水泳指導	11:00~11:20 ウォームアップ ストレッチ	10:00~14:15 フリー & ウォーキング			
11:30			11:40 ジョイ ビート	11:40 ジョイ ビート												11:30~12:30 エアロビクス スタート	11:30~12:15 親子 ベビー		
12:00			12:00	12:00															
12:30	12:30~12:50 コアコンディショニング			12:15~12:45 コアコンディショニング		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		12:15~12:45 ストレッチ	12:15~12:45 ウオーター リラックス					
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		13:00~13:20 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 ジョイ ビート ヨガ		13:30~14:30 ピラティス			13:30~14:30 ヨガ	13:30~14:30 ジョイ ビート サーキット	13:30~14:30 太極拳	13:30~14:30 ジョイ ビート ヨガ		13:30~14:30 エアロビクス スタート		13:30~14:30 エアロビクス スタート					
14:00																			
14:30																			
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									14:45~15:45 骨盤調整 ヨガ	14:40~15:30 幼児特別 金幼					
15:30		15:30~16:30 学童月S												15:30~16:30 学童金S					
16:00		16:30~17:30 学童月1												16:30~17:30 学童金1					
16:30		17:30~18:30 学童月2												17:30~18:30 学童金2					
17:00																			
17:30									17:15~18:15 avex Dance Master kids木A										
18:00																			
18:30				18:10~18:50 シェイプ ヨガ															
19:00	19:00~19:30 エアロビクス ショートスタート			19:00~20:00 エアロビクス ローインパクト +α			19:00~20:00 選手						19:00~20:00 選手	19:00~20:00 選手					
19:30	19:30~20:00 ボール エクササイズ																		
20:00		20:00~21:00 水泳指導																	
20:30	20:10~20:55 ベリーダンス			20:10~20:40 ストレッチ															
21:00	21:00~21:15 コアコンディショニング			20:50~21:15 コアコンディショニング															
21:30																			

ジムでのプログラムは2Fジム
オープンエリアにてレッスンと
なります。(定員5名)