

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】

2026.1月～

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
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
●スタジオ受付時間(定員22名)		10:00～受付 (2階)		12:45～受付 (2階)		12:45～受付 (2階)		18:00～受付 (スタジオ前)			
9:00	入館 9:30	入館 9:30	入館 9:30	入館 9:30	入館 9:30	入館 9:30	入館 9:30	入館 9:30		9:00-10:00	9:00
9:30	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	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		S0	9:30
10:00	10:30-11:15 エアロビクス ローインパクト 武井	10:30-11:15 骨盤調整ヨガ 猪俣	10:30-11:15 ポルドブラ 長	10:30-11:15 エアロビクス ローインパクト 長	10:30-11:00 ウォーキング	10:30-11:00 コアコンディショニング	10:30-11:15 ZUMBA 吉田	10:30-11:15 ベーシックヨガ 廣瀬		10:00-11:00 土A	10:00
10:30	10:45-11:15 ウォーキング	10:45-11:15 泳法レッスン			11:00-12:00 水泳指導		11:00-11:45 親子ベビー	11:00-12:00 水泳指導		11:00-12:00 土B	10:30
11:00	11:15-11:45 水慣れ	11:30-12:15 ZUMBA 平沼	11:30-12:00 アクアビクス 櫻田	11:30-12:15 エアロビクス ローインパクト 長	11:15-12:00 パレトン 伊豆	11:30-11:50 ストレッチ	11:30-11:50 フラダンス 大塚	11:30-12:15 コアコンディショニング & ストレッチ	11:30-12:15 親子ベビー		11:00
11:30	11:30-12:15 かんたん筋トレ & ストレッチ				12:00- フリー & ウォーキング		12:15-13:00 ZUMBA 小形	12:00- アクアビクス 村田	12:00- フリー & ウォーキング		11:30
12:00					13:00-13:45 ピラティス 井倉		13:00-13:30 泳法レッスン	12:15-13:00 フラダンス 大塚	12:15-12:45 アクアビクス 村田		12:00
12:30					13:30-14:15 ヘルピック ストレッチ 村田	13:40-14:30 提携保稚園		13:15-13:45 モビリティケア	13:30-14:20 提携保稚園		12:30
13:00	13:00-13:30 泳法レッスン				14:00-14:20 ダンベル&チューブ			14:00-14:45 骨盤調整ヨガ 猪俣	13:30-14:00 泳法レッスン		13:00
13:30	13:30-14:15 リトモス 吉田	14:30-15:15 フィットネスフラ 織田	14:30~15:20 提携保稚園	14:30-14:50 バランスエクササイズ	14:00-14:20 ダンベル&チューブ		14:30-15:15 エアロビクス スタート 高橋		13:30-14:00 泳法レッスン		13:30
14:00					定員：11名				14:45-15:30 リラックスヨガ 月岡		14:00
14:30											14:30
15:00										14:30-15:30 S1	15:00
15:30	15:30-16:30 月S	15:30-16:30 火S	15:30-16:30 水S	15:30-16:30 木S	15:30-16:30 金S	15:30-16:30 土S	15:30-16:30 金S	15:30-16:30 土S			15:30
16:00											16:00
16:30	16:30-17:30 月1	16:30-17:30 火1	16:30-17:30 水1	16:30-17:30 木1	16:30-17:30 金1	16:30-17:30 土1	16:30-17:30 金1	16:30-17:30 土1			16:30
17:00											17:00
17:30	17:30-18:30 月2	17:30-18:30 火2	17:30-18:30 水2	17:30-18:30 木2	17:30-18:30 金2	17:30-18:30 土2	17:30-18:30 金2	17:30-18:30 土2			17:30
18:00											18:00
18:30	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	18:30-20:00 選手	18:30-20:00 選手			18:30
19:00											19:00
19:30	19:00-19:45 エアロビクス ローインパクト 武井	19:00-19:45 ZUMBA 吉田	19:00-19:45 ZUMBA 吉田	19:00-20:30 avex DanceMaster ティーン 初級クラス	19:00-19:45 オリジナルエアロ 初鹿	19:00-19:45 オリジナルエアロ 初鹿	19:00-19:45 オリジナルエアロ 初鹿	19:00-19:45 オリジナルエアロ 初鹿			19:30
20:00											20:00
20:30	20:00-20:45 ベーシックヨガ 廣瀬	20:00-21:00 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導	20:00-21:00 水泳指導	20:00-20:45 リトモス 初鹿	20:00-20:45 リトモス 初鹿	20:00-20:45 リトモス 初鹿	20:00-20:45 リトモス 初鹿			20:30
21:00	退館 21:00	退館 21:00	退館 21:00	退館 21:00	退館 21:00	退館 21:00	退館 21:00	退館 21:00			21:00

営業時間	
〈月～金〉	9:30～20:30
〈土〉	10:00～18:00
(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	
日曜日	
祝日	
当クラブの指定日	

枠の 泳法レッスン内容については、下記をご確認ください

月	13:00-	1～4月	5～8月	9～12月
月	13:00-	背泳ぎ	クロール	浮いて進もう
火	10:45-	浮いて進もう	背泳ぎ	クロール
木	13:00-	クロール	浮いて進もう	背泳ぎ
土	13:00-	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ
	13:30-	バタフライ	がっつりスイム	個人メドレー