

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/hirakatari/

2017年1月～

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	
9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		8:30~10:30		8:30~10:30	
片道	9:10~ ラジオ体操 9:25~9:45 はじめてエアロ 9:35~9:55 JOYBEAT	片道	9:10~ ラジオ体操 9:25~9:45 はじめてエアロ 9:35~9:55 JOYBEAT	片道	9:10~ ラジオ体操 9:25~9:45 おはようストレッチ 9:50~10:40 かんたんエアロ(小川)	片道	9:10~10:00 ヨガ(木ノ下)	片道	9:10~ ラジオ体操 9:25~9:45 はじめてエアロ 9:35~9:55 JOYBEAT	片道	9:10~ ラジオ体操 9:25~9:45 はじめてエアロ 9:35~9:55 JOYBEAT	ジュニアスイミングスクール	キッズ体育	ジュニアスイミングスクール	
10:00~10:30 歩行2コース	健康体操(為藤)	10:00~10:30 歩行2コース	健康体操(為藤)	10:00~10:30 歩行2コース	かんたんエアロ(小川)	10:10~11:00 歩いてシェイプアップ(木ノ下)	10:10~11:00 ヨガ(ミチル)	10:00~10:30 歩行2コース	10:00~10:30 歩行2コース	10:00~10:30 歩行2コース	10:00~10:30 歩行2コース	11:00 OPEN	11:00 OPEN	11:00 OPEN	11:00 OPEN
11:00~12:00 成人2コース	歩くエアロ(為藤)	11:00~11:50 ベビー2コース	ZUMBA(田中)	11:00~12:00 レディース2コース	ジュニアプログラム	11:10~11:50 アクアピクス(小川)	11:30~12:20 フラダンス(金山)	11:00~11:50 ベビー2コース	11:10~12:00 エクササイズバレエ(駒崎)	11:00~11:50 ベビー2コース	11:10~12:00 エクササイズバレエ(駒崎)	11:30~12:00 コンバット	11:30~12:00 コンバット	11:30~12:00 コンバット	11:30~12:00 コンバット
12:15~13:00 マスターズ登録者練習会(黒田)	格闘シェイプ&ストレッチ(藤村)	12:30~13:00 アクアピクス(黒田)	12:30~13:00 JOY★リズムplus	12:30~13:00 JOY★リズムplus	JOYBEAT	12:40~13:00 こんにちはボール	12:40~13:00 こんにちはボール	12:15~12:45 JOY★リズムplus	12:15~12:45 JOY★リズムplus	12:15~12:45 成人2コース	12:15~12:45 成人2コース	12:15~12:45 ポディリフレッシュ	12:15~12:45 ポディリフレッシュ	12:15~12:45 ポディリフレッシュ	12:15~12:45 ポディリフレッシュ
13:00~14:00 片道	太極拳(嶋田)	13:00~14:00 片道	太極拳(嶋田)	13:00~14:00 片道	カルチャー教室 ウェープリングストレッチ(木村)	13:30~14:30 カルチャー教室 ヨガ(嶋山)	13:30~14:30 カルチャー教室 ヨガ(嶋山)	13:00~13:20 総合運動プログラム(無料)2コース	13:00~13:20 総合運動プログラム(無料)2コース	13:00~13:20 総合運動プログラム(無料)2コース	13:00~13:20 総合運動プログラム(無料)2コース	13:00~14:00 ジュニアスイミングスクール2コース	13:00~14:00 ジュニアスイミングスクール2コース	13:00~14:00 ジュニアスイミングスクール2コース	13:00~14:00 ジュニアスイミングスクール2コース
13:40~14:30 片道	カルチャー教室 ピラティス(種池)	13:40~14:30 片道	カルチャー教室 ピラティス(種池)	13:40~14:30 片道	カルチャー教室 ピラティス(種池)	13:40~14:30 片道	カルチャー教室 ピラティス(種池)	13:40~14:30 片道	カルチャー教室 ピラティス(種池)	13:40~14:30 片道	カルチャー教室 ピラティス(種池)	14:00~15:00 ジュニアスイミングスクール3コース	14:00~15:00 ジュニアスイミングスクール3コース	14:00~15:00 ジュニアスイミングスクール3コース	14:00~15:00 ジュニアスイミングスクール3コース
15:00	スポーツクラブ 15:00 CLOSE	15:00	スポーツクラブ 15:00 CLOSE	15:00	スポーツクラブ 15:00 CLOSE	15:00	スポーツクラブ 15:00 CLOSE	15:00	スポーツクラブ 15:00 CLOSE	15:00	スポーツクラブ 15:00 CLOSE	15:00	ジュニアスイミングスクール3コース	15:00	ジュニアスイミングスクール3コース
15:30~18:30	ジュニアスイミングスクール	15:30~18:30	ジュニアスイミングスクール	15:30~18:30	ジュニアスイミングスクール	15:30~18:30	ジュニアスイミングスクール	15:30~18:30	ジュニアスイミングスクール	15:30~18:30	ジュニアスイミングスクール	15:30~18:30	ジュニアスイミングスクール	15:30~18:30	ジュニアスイミングスクール
16:00	キッズ体育	16:00	キッズ体育	16:00	キッズ体育	16:00	キッズ体育	16:00	キッズ体育	16:00	キッズ体育	16:00	キッズ体育	16:00	キッズ体育
17:00	キッズプログラム	17:00	キッズプログラム	17:00	キッズプログラム	17:00	キッズプログラム	17:00	キッズプログラム	17:00	キッズプログラム	17:00	キッズプログラム	17:00	キッズプログラム
18:00	スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:15)	18:00	スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:15)	18:00	スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:15)	18:00	スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:15)	18:00	スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:15)	18:00	スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:15)	18:00	スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:15)	18:00	スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:15)
18:30~21:00	ジュニア選手育成3コース	18:30~21:00	ジュニア選手育成3コース	18:30~21:00	ジュニア選手育成3コース	18:30~21:00	ジュニア選手育成3コース	18:30~21:00	ジュニア選手育成3コース	18:30~21:00	ジュニア選手育成3コース	18:30~21:00	ジュニア選手育成3コース	18:30~21:00	ジュニア選手育成3コース
19:00	ポディリフレッシュ	19:00~19:45	ピラティスビギナー(村田)	19:15~19:45	JOY★リズムplus	19:15~19:45	コンバット	19:00~19:30	ヨガ	19:00~19:30	ヨガ	19:00~19:30	ヨガ	19:00~19:30	ヨガ
19:15~19:45	JOYBEAT	20:00~21:00	成人2コース	20:00~20:30	コンバット	20:00~20:30	成人2コース	19:40~20:10	サーキットトレーニング	19:40~20:10	サーキットトレーニング	19:40~20:10	サーキットトレーニング	19:40~20:10	サーキットトレーニング
20:00~21:00	ヨガ(ミチル)	20:00~21:00	成人2コース	20:00~21:00	成人2コース	20:00~21:00	成人2コース	20:00~21:00	成人2コース	20:00~21:00	成人2コース	20:00~21:00	成人2コース	20:00~21:00	成人2コース
21:00	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00	21:00 プール利用終了 21:30 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。整理券は各レッスン
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)

○ スイミングフリーレーン・プログラム
の部分の時間帯は、
プールを自由にご利用いただけます。
※多行コース・多泳コース・スイムコースなどがござります。
コース案内にてご確認ください。

フリーレーンで、片道通行コースになります。

無料プログラムです。開始時間になりましたら
プールにお集まり下さい。

有料プログラムです。参加にはスクールプラ
スをお申込ください。

※スクールプラスは裏面をご覧ください。

【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分前までにします。

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、よろしくお願いたします。 ※休館日・クラブ休みにご注意ください。