

# 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/hirakatakorii/

2018年7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	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	
片道	9:10~ ラジオ体操 9:25~9:45 はじめてエアロ	片道	9:10~ ラジオ体操 9:25~9:45 はじめてエアロ 9:35~9:55 おはようホール	片道	9:10~ ラジオ体操 9:25~9:40 おはようストレッチ 9:50~10:40	片道	9:00~11:00 9:10~10:00 ヨガ(木ノ下)	片道	9:10~ ラジオ体操 9:35~9:55 おはようホール	片道	ジュニアスイミングスクール	ジュニアスイミングスクール	ジュニアスイミングスクール
10:00~10:30 歩行2コース	10:00~10:30 健康体操(為藤)	10:00~10:50 健美操(岸本)	10:00~10:30 歩行2コース	10:00~10:30 かんたんエアロ(小川)	10:00~10:30 歩行2コース	10:10~11:00 歩いてシェイプアップ(木ノ下)	10:10~11:00 歩いてシェイプアップ(木ノ下)	10:00~10:30 歩行2コース	10:00~10:50 ヨガ(ミチル)	10:00~10:50 ヨガ(ミチル)	ジュニア体育	ジュニア体育	ジュニア体育
11:00~12:00 成人2コース	11:00~12:00 歩くエアロ(為藤)	11:10~12:00 ZUMBA(田中)	11:00~12:00 レディース2コース	11:00~11:45 ジュニアプログラム	11:06~11:50 アクアピクス(小川)	11:30~12:20 フラダンス(金山)	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 エクササイズハレエ(駒崎)	11:10~12:00 エクササイズハレエ(駒崎)	11:10~11:40 アquaピクス(黒田)	11:10~11:40 コンバット	11:10~11:40 コンバット
12:15~13:00 マスターズ登録者練習会(黒田)	12:15~13:00 カロリーバーナー(CHAKO)	12:30~13:00 アクアピクス(黒田)	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	12:40~13:00 こんにはホール	12:40~13:00 こんにはホール	12:15~12:45 JOY★リズム plus	12:15~12:45 JOY★リズム plus	12:15~12:45 JOY★リズム plus	11:45~12:45 成人2コース	11:50~12:20 アクアピクス(黒田)	11:50~12:20 ボディリフレッシュ
13:00~14:30 カルチャー教室ピラティス(種池)	13:00~14:00 太極拳(嶋田)	13:20~14:20 カルチャー教室ウェープリングストレッチ(木村)	13:00~14:00 太極拳(嶋田)	13:20~14:20 カルチャー教室ウェープリングストレッチ(木村)	13:20~14:20 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(船山)	13:30~14:30 カルチャー教室ヨガ(船山)	13:00~13:20 体操	13:00~13:20 体操	13:00~13:20 体操	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
15:00 CLOSURE	15:00 CLOSURE	15:00 CLOSURE	15:00 CLOSURE	15:00 CLOSURE	15:00 CLOSURE	15:00 CLOSURE	15:00 CLOSURE	15:00 CLOSURE	15:00 CLOSURE	15:00 CLOSURE	14:00~16:00 ジュニアスイミングスクール5コース	14:00~15:00 ほかほか快適うるおいヨガ(KEI)	14:00~15:00 ほかほか快適うるおいヨガ(KEI)
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	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	16:00~18:00 ジュニア選手育成3コース	15:30~16:00 育成コース体操	15:30~16:00 育成コース体操
18:30 OPEN (チェックイン18:15)	18:30 OPEN (チェックイン18:15)	18:30 OPEN (チェックイン18:15)	18:30 OPEN (チェックイン18:15)	18:30 OPEN (チェックイン18:15)	18:30 OPEN (チェックイン18:15)	18:30 OPEN (チェックイン18:15)	18:30 OPEN (チェックイン18:15)	18:30 OPEN (チェックイン18:15)	18:30 OPEN (チェックイン18:15)	18:30 OPEN (チェックイン18:15)	16:00~18:00 ジュニア選手育成3コース	16:30~17:00 コンバット	16:30~17:00 コンバット
18:30~20:00 ジュニア選手育成5コース	18:30~20:00 ジュニア選手育成5コース	18:30~20:00 ジュニア選手育成5コース	18:30~20:00 ジュニア選手育成5コース	18:30~20:00 ジュニア選手育成5コース	18:30~20:00 ジュニア選手育成5コース	18:30~20:00 ジュニア選手育成5コース	18:30~20:00 ジュニア選手育成5コース	18:30~20:00 ジュニア選手育成5コース	18:30~20:00 ジュニア選手育成5コース	18:30~20:00 ジュニア選手育成5コース	16:30~17:00 コンバット	17:10~17:50 ヨガ	17:10~17:50 ヨガ
19:15~19:45 ボディリフレッシュ	19:15~19:45 ボディリフレッシュ	19:15~19:45 JOY★リズム plus	19:15~19:45 JOY★リズム plus	19:15~19:45 JOY★リズム plus	19:15~19:45 JOY★リズム plus	19:15~19:45 コンバット	19:15~19:45 コンバット	19:15~19:45 コンバット	19:15~19:45 コンバット	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
20:00~21:00 成人2コース	20:00~21:00 ヨガ(ミチル)	20:00~20:30 コンバット	20:00~20:30 コンバット	20:00~20:45 ピラティススタンダード(村田)	20:00~20:45 ピラティススタンダード(村田)	20:05~20:35 歩行2コース	20:05~20:35 歩行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	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
21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE	18:30 プール利用終了	19:00 CLOSE	18:30 プール利用終了

○ 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。(有料)  
参加にはカルチャー教室の申し込みが必要で  
す。(有料)



【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  
平日夜は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分前までになります。

レッスンの安全性や効果を考え、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。