

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
TEL 072-854-3333
<http://www.kitoh-sports.com/hirakatakori/>

2025年10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
9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		8:30～11:30
9:00～10:45 片道	9:10～ラジオ体操 9:30～9:50 ストレッチ 10:00～10:30 みんなセニプロ (ぬる)		9:10～10:10 エアロ& ストヨガ (小川)	9:00～11:00 幼稚園指導 コース		8:30～11:30
10:40～11:30 片道	11:00～11:30 フットキュア (ぬる)	10:30～12:05 ジュニア プログラム	9:10～10:00 ヨガ (岸本)		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
11:40～12:30 健美操 (岸本)	12:30 OPEN	12:40～13:30 ヨガ (ミチル)	10:10～11:00 初級エアロ (金山)	11:20～12:10 フラダンス (金山)	11:00 OPE	11:00 OPE
14:00～14:30 中高水泳 プログラム	14:00～14:30 中高水泳 プログラム	12:40～13:30 ヨガ (ミチル)	12:40～13:30 ヨガ (ミチル)	12:40～13:30 ZUMBA (田中)	13:10～14:00 有酸素 プログラム	13:10～13:40 有酸素 プログラム
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	14:10～15:00 ユース プログラム	13:50～14:30 リラクゼーション プログラム
15:30～18:30	15:30～18:30	15:30～18:30	15:30～18:30	15:30～18:30	16:30～17:00 ユース プログラム	16:30～17:00 ユース プログラム
16:00 ジュニア スイミングスクール	16:00 ジュニア スイミングスクール	16:00 ジュニア スイミングスクール	16:00 ジュニア スイミングスクール	16:00 ジュニア スイミングスクール	17:00～18:30 ユース プログラム	17:00 CLOSE
17:00 ジュニア 体育	17:00 キッズダンス	17:00 キッズ プログラム	17:00 ジュニア 体育	17:00 キッズ プログラム	17:00～18:30 ユース 育成	
18:00 スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:30)	18:00 スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:30)	18:00 スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:30)	18:00 スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:30)	18:00 スポーツクラブ 18:30 OPEN (チェックイン18:30)	18:30 プール利用終了	18:30 プール利用終了
18:30～20:00 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	18:30～20:00 ジュニア 選手育成 3コース	18:30～20:00 ジュニア 選手育成 3コース	19:00 CLOSE	
20:00～20:50 片道	20:00～20:50 アロマ ストレッチ (駒崎)	20:00～20:50 ヨガ (ミチル)	20:00～20:50 アロマヨガ (ミチル)	20:00～20:50 アロマヨガ (ミチル)		
21:00 プール利用終了	21:00 プール利用終了	21:00 プール利用終了	21:00 プール利用終了	21:00 プール利用終了		

レッスンの安全性や効果を考慮し、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、よろしくお願いいたします。※休憩日・クラブ休みにご注意ください。

○ 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50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。

□ 参加にはリラクゼーション教室の申し込みが必要です。(有料)
△ 参加を利用したプログラムです。
様々な新規プログラムをご用意しています。

【 受付時間 】
月～金 9:00～20:30
土曜日 8:30～18:00
日曜日 8:30～16:00

【 営業時間 】
月～金 9:00～21:30
土曜日 8:30～19:00
日曜日 8:30～17:00

※土日のフィットネス会員の利用は11:00からです
平日は18:30よりチェックイン可能、19:30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。

香里スポーツクラブ スタジオプログラムのご案内

2025年10月

レッスン名	担当	曜日	整理券 配布時間	時間	難しさ	レッスン内容	定員
みんなでエアロ	為藤	月	9:30	10:00～ 10:30	★★★★★	エアロビクスの基礎を中心としたコンビネーションを覚えるクラスです。体脂肪を燃やし持久力を高め、頭を使って楽しめます。	20名
フットキュア	為藤	月	10:10	10:40～ 11:30	★★★★★	健康維持の為筋力トレーニングと日々の疲れを癒すストレッチのクラスです。	16名
健美操	岸本	月	12:10	12:40～ 13:30	★★★★★	ゆったりとした動きで心身のバランスを整えるクラスです。お肌にも潤いを与えます！	20名
ピラティス	村田	月	19:30	20:00～ 20:50	★★★★★	コアを安定させた状態で体感を鍛え、姿勢改善を目指すクラスです。	16名
STORONG NATION®	小川	火	13:00	13:30～ 14:20	★★★★★	音楽と効果音が織りなす新感覚のインターバルトレーニングです！筋トレや有酸素運動を継続していくプログラムになります。運動強度は落として進めて行きます	
アロマストレッチ	駒崎	火	19:30	20:00～ 20:50	★★★★★	アロマの効果による精神的なリラックスと身体的にリラックスのできるストレッチを合わせたクラスです。	20名
エアロ＆ストヨガ	小川	水	9:00	9:10～ 10:10	★★★★★	簡単な動きを繋げて身体全身を使ってしっかり汗をかけるクラスです。ストレッチを中心としたヨガの動きで、心と体を調整します。	20名
ヨガ	ミチル	水	12:10	12:40～ 13:30	★★★★★	深い呼吸と共にヨガのベーシックなポーズを中心にバランス良く身体をほぐし、また引き締めていくレッスンです。	16名
アロマヨガ	ミチル	水	19:30	20:00～ 20:50	★★★★★	深い呼吸と共にヨガのベーシックなポーズを中心にバランス良く身体をほぐし、また引き締めていくレッスンです。	16名
ヨガ	岸本	木	9:00	9:10～ 10:00	★★★★★	呼吸法やさまざまなポーズのより関節の可動域を広げ、柔軟性を養うクラスです。	16名
初級エアロ	金山	木	9:40	10:10～ 11:00	★★★★★	足腰の負担のかかる走りは無しに、簡単な動きで体力アップ、シェイプアップ効果を目指すクラスです。	20名
フラダンス	金山	木	10:50	11:20～ 12:10	★★★★★	ハワイアンミュージックに合わせて、フラのステップを使いながら楽しく動くクラスです。	20名
コンディショニングFIT	小川	木	19:30	20:00～ 20:50	★★★★★	身体の調子を整えるためのストレッチや、軽い運動を交えた始めやすいレッスンです。	16名
ZUMBA	田中	金	12:10	12:40～ 13:30	★★★★★	ラテン音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。ラテンのリズムでパーティーのような楽しさを体感できるクラスです。	20名
アロマヨガ	ミチル	金	19:30	20:00～ 20:50	★★★★★	アロマで芳香浴をしながらポーズ1つづつをゆっくり行い、よりリラックスした状態へと導き、全身を調整していくレッスンです。	20名
ぽかぽか快適 うるおいヨガ	KEI	土	13:40	14:10～ 15:00	★★★★★	室温30°Cというポカポカの中、ヨガのポーズで肌に潤いを与えます。最適な機材を取り入れ環境はとても良いです。	16名
ピラティス	村田	日	11:00	11:15～ 11:55	★★★★★	コアを安定させた状態で体感を鍛え、姿勢改善を目指すクラスです。	16名

映像レッスン	曜日	整理券 配布時間	時間	難しさ	レッスン内容	定員
有酸素プログラム	タイムテーブルを ご確認下さい			★～★★★	エアロビクスや、格闘プログラム、ダンス系のプログラムです。	20名
リラクゼーションプログラム				★★★★★	ヨガや、ピラティスなど調整系のプログラムです。	16名
ストレッチ				★★★★★	朝一番に行うお目覚めストレッチです。	16名