

香里スポーツクラブ スタジオプログラムのご案内

2023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
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
健美操	岸本	火	9:30	10:00～ 10:50	★☆☆☆☆	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
ZUMBA	田中	火	10:40	11:10～ 12:00	★☆☆☆☆	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
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	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	木ノ下	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
歩いてシェイプアップ	木ノ下	木	9:40	10:10～ 11:00	★☆☆☆☆	足腰の負担のかかる走りは無しに、簡単な動きで体カアップ、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
アロマヨガ	ミチル	木	19:30	20:00～ 20:50	★☆☆☆☆	アロマで芳香浴しながらポーズ1つずつをゆっくり行い、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。	16名
ヨガ	ミチル	金	9:30	10:00～ 10:50	★☆☆☆☆	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
バレトン	駒崎	金	10:40	11:10～ 12:00	★☆☆☆☆	バレエの動きを使いながら柔軟性の向上と軽いトレーニングによる筋力アップを目的とした初心者向けのレッスンです。	20名
ストロングバイズンバ	小川	金	19:30	20:00～ 20:50	★～★★★★	ズンバのリズムに合わせてトレーニングを行います。動きが決まっているので覚えればとても簡単です！	20名
コンディショニングFIT	小川	土	12:40	13:10～ 14:00	★☆☆☆☆	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
ぽかぽか快適 うるおいヨガ	KEI	土	13:40	14:10～ 15:00	★☆☆☆☆	室温30℃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	10:40	11:10～ 11:50	★☆☆☆☆	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

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
ボディーメイク				★☆☆☆☆	体のゆがみや、骨盤のゆがみ改善などを行います。	16名

カルチャー教室(有料スタジオプログラム)

★お申込の際は・・・

※フロントにてお手続き下さい。

※会員種別内での利用に限ります。いつでも会員、朝昼会員以外の方は種別変更が必要です。

レッスン名	曜日	整理券 配布時間	時間	難しさ	レッスン内容	定員	
ヨガ	船山	木	無	13:30～ 14:30	★☆☆☆☆	初めてヨガにチャレンジする方のための入門用のヨガレッスンです。	20名

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9-9-8
 区 072-854-3333
<http://www.kisoh-sports.com/risaketori/>

2023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	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	9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		8:30~11:30	8:30~11:30	8:30~11:30	
9:30	片道	9:10~ ラジオ体操 9:30~9:50 ストレッチ	片道	9:10~ ラジオ体操 9:30~9:50 有酸素プログラム	片道	9:10~10:10 エアロ& ストヨガ (小川)	片道	9:00~11:00 ヨガ (木ノ下)	片道	9:10~10:00 ヨガ (ミチル)	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	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	片道	10:00~10:30 みんなでエアロ (為藤)	片道	10:00~10:50 健美操 (岸本)	片道	10:10~11:00 歩いて シェイプアップ (木ノ下)	片道	10:10~11:00 歩いて シェイプアップ (木ノ下)	片道	10:10~11:00 歩いて シェイプアップ (木ノ下)	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース
10:30	片道	10:40~11:30 フットキック (為藤)	片道	11:00~11:50 ZUMBA (田中)	片道	11:00~11:45 ジュニア プログラム	片道	11:10~11:40 のびのび アクアヨガ (小川)	片道	11:10~11:50 パレト (駒崎)	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース
11:00	片道	11:30~13:00 有酸素プログラム	片道	12:30~13:00 有酸素プログラム	片道	12:30~13:00 有酸素プログラム	片道	12:30~13:00 有酸素プログラム	片道	12:30~13:00 有酸素プログラム	ジュニア スイミングスクール 2コース	ジュニア スイミングスクール 2コース	ジュニア スイミングスクール 2コース	ジュニア スイミングスクール 2コース
11:30	片道	13:10~13:50 リラクゼーション プログラム	片道	13:10~13:50 リラクゼーション プログラム	片道	13:10~13:50 リラクゼーション プログラム	片道	13:10~13:50 リラクゼーション プログラム	片道	13:10~13:50 リラクゼーション プログラム	ジュニア スイミングスクール 2コース	ジュニア スイミングスクール 2コース	ジュニア スイミングスクール 2コース	ジュニア スイミングスクール 2コース
12:00	片道	13:00~13:30 中級水泳 プログラム	片道	13:00~13:30 中級水泳 プログラム	片道	13:00~13:30 中級水泳 プログラム	片道	13:00~13:30 中級水泳 プログラム	片道	13:00~13:30 中級水泳 プログラム	ジュニア スイミングスクール 2コース	ジュニア スイミングスクール 2コース	ジュニア スイミングスクール 2コース	ジュニア スイミングスクール 2コース
12:30	片道	13:30~14:00 PL	片道	13:30~14:00 PL	片道	13:30~14:00 PL	片道	13:30~14:00 PL	片道	13:30~14:00 PL	ジュニア スイミングスクール 2コース	ジュニア スイミングスクール 2コース	ジュニア スイミングスクール 2コース	ジュニア スイミングスクール 2コース
13:00	片道	カルチャー教室 ヨガ (鈴山)	片道	カルチャー教室 ヨガ (鈴山)	片道	カルチャー教室 ヨガ (鈴山)	片道	カルチャー教室 ヨガ (鈴山)	片道	カルチャー教室 ヨガ (鈴山)	ジュニア スイミングスクール 2コース	ジュニア スイミングスクール 2コース	ジュニア スイミングスクール 2コース	ジュニア スイミングスクール 2コース
13:30	片道	13:30~14:30 カルチャー教室 ヨガ (鈴山)	片道	13:30~14:30 カルチャー教室 ヨガ (鈴山)	片道	13:30~14:30 カルチャー教室 ヨガ (鈴山)	片道	13:30~14:30 カルチャー教室 ヨガ (鈴山)	片道	13:30~14:30 カルチャー教室 ヨガ (鈴山)	ジュニア スイミングスクール 2コース	ジュニア スイミングスクール 2コース	ジュニア スイミングスクール 2コース	ジュニア スイミングスクール 2コース
14:00	片道	14:00~17:00 ジュニア スイミングスクール 5コース	片道	14:00~17:00 ジュニア スイミングスクール 5コース	片道	14:00~17:00 ジュニア スイミングスクール 5コース	片道	14:00~17:00 ジュニア スイミングスクール 5コース	片道	14:00~17:00 ジュニア スイミングスクール 5コース	ジュニア スイミングスクール 5コース	ジュニア スイミングスクール 5コース	ジュニア スイミングスクール 5コース	ジュニア スイミングスクール 5コース
14:30	片道	14:10~15:00 ぼかぼか快適 うるおいヨガ (KEI)	片道	14:10~15:00 ぼかぼか快適 うるおいヨガ (KEI)	片道	14:10~15:00 ぼかぼか快適 うるおいヨガ (KEI)	片道	14:10~15:00 ぼかぼか快適 うるおいヨガ (KEI)	片道	14:10~15:00 ぼかぼか快適 うるおいヨガ (KEI)	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース
15:00	片道	16:30~17:00 育成コース 体操	片道	16:30~17:00 育成コース 体操	片道	16:30~17:00 育成コース 体操	片道	16:30~17:00 育成コース 体操	片道	16:30~17:00 育成コース 体操	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース
15:30	片道	17:00~18:30 ジュニア 選手育成 3コース	片道	17:00~18:30 ジュニア 選手育成 3コース	片道	17:00~18:30 ジュニア 選手育成 3コース	片道	17:00~18:30 ジュニア 選手育成 3コース	片道	17:00~18:30 ジュニア 選手育成 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース
16:00	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース
16:30	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース
17:00	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース
17:30	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース
18:00	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース
18:30	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース
19:00	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース
19:30	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース
20:00	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース
20:30	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース
21:00	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	片道	18:30~20:00 ジュニア 選手育成 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース	ジュニア スイミングスクール 3コース

○ 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)

○ 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。
 ※参加コース・体験コース・スイムコースなどがござい
 ます。コース案内にてご確認ください。

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

【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。平日夜は18:30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、よろしくお願ひいたします! ※休館日・クラブ休みにご注意ください。