

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/hirakatakorl/

2024年5月～

時間	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						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	9:10~10:10 エアロ&ストヨガ(小川)		9:00~11:00 幼稚園指導2コース	9:10~10:00 ヨガ(木ノ下)				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		10:00~10:30 みんなでエアロ(為藤)			片道	10:30~12:05		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)					
10:30		10:15~10:45 アクアハレーコース			片道	10:30~12:05		11:10~11:40 のびのびアクアヨガ(小川)	11:10~11:40 のびのびアクアヨガ(小川)					
11:00		11:00~11:30 初級水泳プログラム			片道	11:00~11:30 ジュニアプログラム		11:20~12:10 フラダンス(金山)	11:20~12:10 フラダンス(金山)					
11:30	片道	11:30~12:00 PL			片道	11:30~12:00 PL		12:40~13:30 ZUMBA(田中)	12:40~13:30 ZUMBA(田中)					
12:00		12:40~13:30 健美操(岸本)			片道	12:40~13:30 有酸素プログラム		13:30~14:30 カルチャー教室 ヨガ(岩原)	13:30~14:30 カルチャー教室 ヨガ(岩原)					
12:30		12:30 OPEN			片道	12:40~13:30 有酸素プログラム		14:00~14:30 中級水泳プログラム	14:00~14:30 中級水泳プログラム					
13:00		13:30~14:00 PL			片道	13:30~14:00 PL		14:00~14:30 中級水泳プログラム	14:00~14:30 中級水泳プログラム					
13:30		14:00~14:30 中級水泳プログラム			片道	14:00~14:30 中級水泳プログラム		15:00 CLOSE	15:00 CLOSE					
14:00		15:00 CLOSE			片道	15:00 CLOSE		15:30~18:30	15:30~18:30					
15:00		15:00 CLOSE			片道	15:00 CLOSE		15:30~18:30	15:30~18:30					
15:30		15:30~18:30			片道	15:30~18:30		15:30~18:30	15:30~18:30					
16:00		ジュニアスイミングスクール			片道	15:30~18:30		15:30~18:30	15:30~18:30					
16:30		ジュニアスイミングスクール			片道	15:30~18:30		15:30~18:30	15:30~18:30					
17:00		ジュニアスイミングスクール			片道	15:30~18:30		15:30~18:30	15:30~18:30					
17:30		ジュニアスイミングスクール			片道	15:30~18:30		15:30~18:30	15:30~18:30					
18:00		ジュニアスイミングスクール			片道	15:30~18:30		15:30~18:30	15:30~18:30					
18:30		ジュニアスイミングスクール			片道	15:30~18:30		15:30~18:30	15:30~18:30					
19:00		ジュニアスイミングスクール			片道	15:30~18:30		15:30~18:30	15:30~18:30					
19:30		ジュニアスイミングスクール			片道	15:30~18:30		15:30~18:30	15:30~18:30					
20:00		ジュニアスイミングスクール			片道	15:30~18:30		15:30~18:30	15:30~18:30					
20:30		ジュニアスイミングスクール			片道	15:30~18:30		15:30~18:30	15:30~18:30					
21:00		ジュニアスイミングスクール			片道	15:30~18:30		15:30~18:30	15:30~18:30					

○ 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。
※歩行コース・歩泳コース・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 8:30～16:00
【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
平日夜は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。

レッスンの安全性や効果音を考え、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、よろしくお願い致します。 ※休館日・クラブ休みにご注意ください。