

# 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 枚方市真砂町3-9-8  
 TEL 072-854-3333  
<http://www.kitoh-sports.com/kitokator/>

2021年4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
9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	8:30~10:30	8:30~11:30	8:30~10:30	
9:10~ ラジオ体操 9:25~9:45 元気に脳トレ	9:10~ ラジオ体操 9:30~9:50 おはようホール うるおい 10:05~10:45 うるおい 健康操(岸本)	9:10~ ラジオ体操 9:25~9:40 おはようストレッチ 9:55~10:35 エアロ&ストヨガ(小川)	9:10~ ラジオ体操 9:30~9:50 おはようホール 10:10~10:50 歩いてシェイプアップ(木ノ下)	9:10~ ラジオ体操 9:30~9:50 おはようホール 10:05~10:45 ヨガ(ミチル)	9:10~ ラジオ体操 9:30~9:50 おはようホール 10:05~10:45 ヨガ(ミチル)	9:10~ ラジオ体操 9:30~9:50 おはようホール 10:05~10:45 ヨガ(ミチル)	9:10~ ラジオ体操 9:30~9:50 おはようホール 10:05~10:45 ヨガ(ミチル)	9:10~ ラジオ体操 9:30~9:50 おはようホール 10:05~10:45 ヨガ(ミチル)	11:00 OPEN	11:00 OPEN	11:00 OPEN	11:00 OPEN
10:15~10:45 歩行コース	10:15~10:45 歩行コース	10:15~10:45 歩行コース	10:15~10:45 歩行コース	10:15~10:45 歩行コース	10:15~10:45 歩行コース	10:15~10:45 歩行コース	10:15~10:45 歩行コース	10:15~10:45 歩行コース	11:15~11:30 アクアピクス(黒田)	11:15~11:30 アクアピクス(黒田)	11:15~11:30 アクアピクス(黒田)	11:15~11:30 アクアピクス(黒田)
11:00~12:00 成人2コース	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	11:00~11:45 ジュニアプログラム	11:00~11:50 ベビー2コース パレトン(駒崎)	11:00~11:50 ベビー2コース パレトン(駒崎)	11:00~11:50 ベビー2コース パレトン(駒崎)	11:00~11:50 ベビー2コース パレトン(駒崎)	11:00~11:50 ベビー2コース パレトン(駒崎)	12:00~12:30 からだほぐし	12:00~12:30 からだほぐし	12:00~12:30 からだほぐし	12:00~12:30 からだほぐし
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	12:15~12:45 JOY★リズム plus	12:15~12:45 JOY★リズム plus	12:15~12:45 JOY★リズム plus	12:15~12:45 JOY★リズム plus	12:15~12:45 JOY★リズム plus	13:00~13:10 体操	13:00~13:10 体操	13:00~13:10 体操	13:00~13:10 体操
13:30~14:30 カルチャー教室 ピラティス(藤)	13:00~13:40 太極拳(嶋田)	13:10~14:10 カルチャー教室 ウェーブリング ストレッチ(木村)	13:10~14:10 カルチャー教室 ヨガ(船山)	13:00~13:10 体操	13:00~13:10 体操	13:00~13:10 体操	13:00~13:10 体操	13:00~13:10 体操	14:10~14:50 ほかほか快 道 うるおいヨガ(KEI)	14:10~14:50 ほかほか快 道 うるおいヨガ(KEI)	14:10~14:50 ほかほか快 道 うるおいヨガ(KEI)	14:10~14:50 ほかほか快 道 うるおいヨガ(KEI)
15:00 CLOSE	15:00 CLOSE	15:00 CLOSE	15:00 CLOSE	15:00 CLOSE	15:00 CLOSE	15:00 CLOSE	15:00 CLOSE	15:00 CLOSE	14:00~16:00 ジュニアスイミングスクール 5コース	14:00~16:00 ジュニアスイミングスクール 5コース	14:00~16:00 ジュニアスイミングスクール 5コース	14:00~16:00 ジュニアスイミングスクール 5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 キッズダンス	15:30~18:30 ジュニアスイミングスクール キッズプログラム	15:30~18:30 ジュニアスイミングスクール ジュニア体育	15:30~18:30 ジュニアスイミングスクール キッズプログラム	15:30~18:30 ジュニアスイミングスクール ジュニア体育	15:30~18:30 ジュニアスイミングスクール ジュニア体育	15:30~18:30 ジュニアスイミングスクール ジュニア体育	15:30~18:30 ジュニアスイミングスクール ジュニア体育	16:00~18:00 ジュニア選手育成 3コース	16:00~18:00 ジュニア選手育成 3コース	16:00~18:00 ジュニア選手育成 3コース	16:00~18:00 ジュニア選手育成 3コース
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)	18:30~19:00 ジュニア選手育成 3コース	18:30~19:00 ジュニア選手育成 3コース	18:30~19:00 ジュニア選手育成 3コース	18:30~19:00 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	18:30~21:00 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	18:30~21:00 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	18:30~21:00 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	18:30~21:00 ジュニア選手育成 3コース	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
19:40~20:10 癒しのヨガ	20:00~20:40 ピラティス(種池)	19:15~19:45 JOY★リズム	19:15~19:45 からだほぐし	19:15~19:45 コンバット	19:15~19:45 からだほぐし	19:15~19:45 コンバット	19:15~19:45 からだほぐし	19:15~19:45 コンバット	17:15~17:55 癒しのヨガ	17:15~17:55 癒しのヨガ	17:15~17:55 癒しのヨガ	17:15~17:55 癒しのヨガ
20:00~21:00 成人2コース	20:00~20:40 ピラティス(種池)	20:00~20:40 ヨガ(ミチル)	20:00~20:40 アロマヨガ(ミチル)	20:00~20:40 ストロング バイ・ズンパ (小川)	20:00~20:40 ストロング バイ・ズンパ (小川)	20:00~20:40 ストロング バイ・ズンパ (小川)	20:00~20:40 ストロング バイ・ズンパ (小川)	20:00~20:40 ストロング バイ・ズンパ (小川)	18:30~19:00 ジュニア選手育成 3コース	18:30~19:00 ジュニア選手育成 3コース	18:30~19:00 ジュニア選手育成 3コース	18:30~19:00 ジュニア選手育成 3コース
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	19:00 CLOSE	19:00 CLOSE	19:00 CLOSE	19:00 CLOSE

レッスンの安全性や効果を得るため、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、よろしくお問い合わせください ※休館日・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  
 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・参加コース・スイムコースなどがご用意  
 コース内にてご確認ください。  
 フリーレーンで、片道運行コースになりま  
 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  
 ラスをお申し込みください。  
 ※スクールプラスは数量を限定させていただきます。

【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場の利用は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。