

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
 電話 072-854-3333
<http://www.kikoh-sports.com/hirakatakor/>

2024年9月～

月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
<p>プール 11:00～11:45</p> <p>スタジオ</p> <p>9:00 OPEN</p> <p>9:10～ ラジオ体操</p> <p>9:30～9:50 ストレッチ</p> <p>10:00～10:30 みんなでエアロ(為藤)</p> <p>10:15～10:45 アquaパレー2コース</p> <p>10:40～11:30 フットキュア(為藤)</p> <p>11:00～11:30 初級水泳プログラム</p> <p>11:30～12:00 PL</p> <p>11:40～12:30 健美操(岸本)</p> <p>12:30 OPEN</p> <p>12:40～13:30 有酸素プログラム</p> <p>13:30～14:00 PL</p> <p>14:00～14:30 中級水泳プログラム</p> <p>15:00 CLOSE</p> <p>15:30～18:30</p> <p>15:30～18:30 ジュニアスイミングスクール</p> <p>15:30～18:30 ジュニア体育</p> <p>18:30 OPEN (チェックイン18:30)</p> <p>18:30～20:00 ジュニア選手育成3コース</p> <p>20:00～20:50 PL</p> <p>20:00～20:50 ピラティス(村田)</p> <p>21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE</p>	<p>プール</p> <p>スタジオ</p> <p>9:10～10:10 エアロ&ストヨガ(小川)</p> <p>10:15～10:45 アquaパレー2コース</p> <p>10:30～12:05 ジュニアプログラム</p> <p>11:00～11:30 初級水泳プログラム</p> <p>11:30～12:00 PL</p> <p>12:30 OPEN</p> <p>12:40～13:30 ヨガ(ミチル)</p> <p>13:30～14:00 PL</p> <p>14:00～14:30 中級水泳プログラム</p> <p>15:00 CLOSE</p> <p>15:30～18:30</p> <p>15:30～18:30 ジュニアスイミングスクール</p> <p>15:30～18:30 キッズダンス</p> <p>18:30 OPEN (チェックイン18:30)</p> <p>18:30～21:00 ジュニア選手育成3コース</p> <p>20:00～20:50 アロマストレッチ(駒崎)</p> <p>21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE</p>	<p>プール</p> <p>スタジオ</p> <p>9:00 OPEN</p> <p>9:10～10:10 エアロ&ストヨガ(小川)</p> <p>10:15～10:45 アquaパレー2コース</p> <p>10:30～12:05 ジュニアプログラム</p> <p>11:00～11:30 初級水泳プログラム</p> <p>11:30～12:00 PL</p> <p>12:30 OPEN</p> <p>12:40～13:30 ヨガ(ミチル)</p> <p>13:30～14:30 カルチャー教室 ヨガ(岩原)</p> <p>15:00 CLOSE</p> <p>15:30～18:30</p> <p>15:30～18:30 ジュニアスイミングスクール</p> <p>15:30～18:30 キッズプログラム</p> <p>18:30 OPEN (チェックイン18:30)</p> <p>18:30～21:00 ジュニア選手育成3コース</p> <p>20:00～20:50 ヨガ(ミチル)</p> <p>21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE</p>	<p>プール</p> <p>スタジオ</p> <p>9:00 OPEN</p> <p>9:00～11:00 幼稚園指導2コース</p> <p>9:10～10:00 ヨガ(岸本)</p> <p>10:10～11:00 初級エアロ(金山)</p> <p>11:10～11:40 のびのびアquaヨガ(小川)</p> <p>11:20～12:10 フラダンス(金山)</p> <p>12:30 OPEN</p> <p>12:40～13:30 ZUMBA(田中)</p> <p>13:30～14:30 カルチャー教室 ヨガ(岩原)</p> <p>15:00 CLOSE</p> <p>15:30～18:30</p> <p>15:30～18:30 ジュニアスイミングスクール</p> <p>15:30～18:30 ジュニア体育</p> <p>18:30 OPEN (チェックイン18:30)</p> <p>18:30～20:00 ジュニア選手育成3コース</p> <p>20:05～20:30 アquaパレー2コース</p> <p>20:30～21:00 マスターズ練習会</p> <p>20:00～20:50 アロマヨガ(ミチル)</p> <p>21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE</p>	<p>プール</p> <p>スタジオ</p> <p>9:00 OPEN</p> <p>12:30 OPEN</p> <p>12:40～13:30 ZUMBA(田中)</p> <p>13:30～14:30 カルチャー教室 ヨガ(岩原)</p> <p>14:00～14:30 中級水泳プログラム</p> <p>15:00 CLOSE</p> <p>15:30～18:30</p> <p>15:30～18:30 ジュニアスイミングスクール</p> <p>15:30～18:30 キッズプログラム</p> <p>18:30 OPEN (チェックイン18:30)</p> <p>18:30～20:00 ジュニア選手育成3コース</p> <p>20:00～20:50 PL</p> <p>20:00～20:50 STRONG NATION®(小川)</p> <p>21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE</p>	<p>プール</p> <p>スタジオ</p> <p>8:30～11:30 ジュニアスイミングスクール</p> <p>11:00 OPEN</p> <p>11:00 OPEN</p> <p>11:10～11:50 ピラティス(村田)</p> <p>11:40～12:10 初級水泳プログラム</p> <p>12:05～12:35 アquaジョグ(村田)</p> <p>12:40～13:30 有酸素プログラム</p> <p>13:00～14:00 ジュニアスイミングスクール2コース</p> <p>13:10～14:00 コンディショニングFIT(小川)</p> <p>13:40～14:20 リラクゼーションプログラム</p> <p>14:00～15:00 コースレンタル2コース</p> <p>15:00～16:00 コースレンタル2コース</p> <p>16:30 プール利用終了</p> <p>17:00 CLOSE</p>	<p>プール</p> <p>スタジオ</p> <p>8:30～11:30 ジュニアスイミングスクール</p> <p>11:00 OPEN</p> <p>11:10～11:50 ピラティス(村田)</p> <p>12:05～12:35 アquaジョグ(村田)</p> <p>13:00～14:00 ジュニアスイミングスクール2コース</p> <p>13:10～14:00 コンディショニングFIT(小川)</p> <p>13:40～14:20 リラクゼーションプログラム</p> <p>14:00～15:00 コースレンタル2コース</p> <p>15:00～16:00 コースレンタル2コース</p> <p>16:30 プール利用終了</p> <p>17:00 CLOSE</p>

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、よろしく申し上げます。 ※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分前までに完了します。

フリーレーンで、片道通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。
 プライベートレッスン(PL)です。イベント時に申し込みください。
 ※無料プログラムは別紙をご覧ください。

名称のみ変更!

時間変更!

香里スポーツクラブ スタジオプログラムのご案内

2024年9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	★☆☆☆☆	健康維持の為筋カトレ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	11:10	11:40～ 12:30	★☆☆☆☆	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
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
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。	20名
初級エアロ	金山	木	9:40	10:10～ 11:00	★☆☆☆☆	基本的な動きと上半身下半身の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。	16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
ZUMBA	田中	金	12:30	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
STRONG NATION®	小川	金	19:30	20:00～ 20:50	★～★★★	音楽と効果音が織りなす新感覚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行っていくプログラムになります。	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とも良いです。	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 ご確認ください			★～★★★	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	岩原	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