

# 八街スポーツクラブ プログラム

2025年 10月17日改訂

火	水	木	金	土				
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	1F体操室
9:00 外部水泳指導 10:00 開館時間 10:00 ストレッチ＆体幹エクササイズ 10:15～11:00 11:00 プール/ジャグジー利用時間 11:30 ストレッチ＆体幹ストレング！ 11:10～11:55 12:00 はじめてスイム 12:00～12:30 マスター <sup>s</sup> 成人コース 初級 コース 12:30～13:30 13:00 成人コース 中級 / 上級 13:30～14:30 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 利用終了時間プール21:00/ジャグジー21:05	10:00 外部水泳指導 10:00 マットサイエンス 10:15～10:45 11:00 プール/ジャグジー利用時間 11:30 ベビーコース 11:30～12:15 12:30 成人コース 中級 12:30～13:30 13:00 成人コース 初級 / 上級 13:30～14:30 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 利用終了時間プール21:00/ジャグジー21:05	10:00 外部水泳指導 10:00 フラダンス 11:00～12:00 11:45～12:30 12:30 成人コース 上級 12:30～13:30 13:00 成人コース アクアピクス 13:30～14:15 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 利用終了時間プール21:00/ジャグジー21:05	10:00 外部水泳指導 10:00 リズムフィット 11:00～11:45 11:45～12:30 12:30 成人コース 上級 12:30～13:30 13:00 成人コース 初級 / 中級 13:30～14:30 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 利用終了時間プール21:00/ジャグジー21:05	10:00 外部水泳指導 10:00 ヨガ 10:15～10:45 11:00 エアロピクス 11:00～11:45 11:45～12:30 12:30 マスター <sup>s</sup> 成人コース 初級 コース 12:30～13:30 13:00 成人コース 中級 / 上級 13:30～14:30 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 利用終了時間プール21:00/ジャグジー21:05	10:00 8:45更衣室9:00体操9:15～プール ジュニアスイミング (小学生以上) 10:00 ヨガ 10:15～10:45 11:00 エアロピクス 11:00～11:45 11:45～12:30 12:30 マスター <sup>s</sup> 成人コース 初級 コース 12:30～13:30 13:00 成人コース 中級 / 上級 13:30～14:30 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 利用終了時間プール21:00/ジャグジー21:05	10:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00		
9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00
12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	
14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00		
15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00			
16:00	17:00	18:00	19:00	20:00				
17:00	18:00	19:00	20:00					
18:00	19:00	20:00						
19:00	20:00							
20:00								
21:00								

※21:30閉館

※21:30閉館

※21:30閉館

※21:30閉館

※20:00閉館

※6ヶ月毎にプログラムの見直し・変更があります。

※レッスン途中の入退場はご遠慮ください。

※都合でレッスンがお休みになる場合がございます。ご了承ください。

八街スポーツクラブ  
043-443-8321