

スポーツクラブ南光 1週間スケジュール

		デイトタイム (OPEN~14:00) 土曜のみ全日					アフター (14:00~18:00) 土曜のみ全日					ナイト (18:00~CLOSE) 土曜のみ全日										
		11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00
月	プールエリア	水泳指導 11:00~12:00 フリー水泳 11:00~13:00 サウナ・ジャグジー・歩行プール					水泳指導(女性のみ) 14:30~15:25 サウナ・ジャグジー・歩行プール					水泳指導 20:00~21:00 フリー水泳 20:00~21:15 サウナ・ジャグジー・歩行プール										
	フィットネスエリア	トレーニングマシン					トレーニングマシン					トレーニングマシン										
		スタジオレッスン 11:15~12:15		スタジオ 12:30~												スタジオレッスン 20:00~20:45						
火	プールエリア	水泳指導 11:00~12:00 フリー水泳 11:00~13:00 サウナ・ジャグジー・歩行プール					水中運動 12:15~ 水泳指導(女性のみ) 14:30~15:25 サウナ・ジャグジー・歩行プール					水泳指導 20:00~21:00 フリー水泳 20:00~21:15 サウナ・ジャグジー・歩行プール										
	フィットネスエリア	トレーニングマシン					トレーニングマシン					トレーニングマシン										
		スタジオレッスン 11:15~12:15		スタジオ 12:30~												スタジオレッスン 19:30~20:30						
水	プールエリア	水泳指導 11:00~12:00 フリー水泳 11:00~13:00 サウナ・ジャグジー・歩行プール					水泳指導(女性のみ) 14:30~15:25 サウナ・ジャグジー・歩行プール					水泳指導 20:00~21:00 フリー水泳 20:00~21:15 サウナ・ジャグジー・歩行プール										
	フィットネスエリア	トレーニングマシン					トレーニングマシン					トレーニングマシン										
		スタジオレッスン 11:15~12:15		スタジオ 12:30~												スタジオレッスン 19:50~20:40						
木	プールエリア	水泳指導 11:00~12:00 フリー水泳 11:00~13:00 サウナ・ジャグジー・歩行プール					水泳指導(女性のみ) 14:30~15:25 サウナ・ジャグジー・歩行プール					水泳指導 20:00~21:00 フリー水泳 20:00~21:15 サウナ・ジャグジー・歩行プール										
	フィットネスエリア	トレーニングマシン					トレーニングマシン					トレーニングマシン										
		スタジオレッスン 11:15~12:15		スタジオ 12:30~																		
金	プールエリア	水泳指導 11:00~12:00 フリー水泳 11:00~13:00 サウナ・ジャグジー・歩行プール					水泳指導(女性のみ) 14:30~15:25 サウナ・ジャグジー・歩行プール					水泳指導 20:00~21:00 フリー水泳 20:00~21:15 サウナ・ジャグジー・歩行プール										
	フィットネスエリア	トレーニングマシン					トレーニングマシン					トレーニングマシン										
		スタジオレッスン 11:15~12:15		スタジオ 12:30~												スタジオレッスン 20:00~20:45						
土	プールエリア	水泳指導 11:00~12:00 フリー水泳 12:00~13:00 サウナ・ジャグジー・歩行プール					水中運動 12:15~ 水泳指導(女性のみ) 13:30~14:25 サウナ・ジャグジー・歩行プール															
	フィットネスエリア	トレーニングマシン					トレーニングマシン					トレーニングマシン										
		スタジオレッスン 11:15~12:15		スタジオ 12:30~																		

フロント営業時間
 月~金 10:00~21:30
 土 10:00~18:00
 *土曜日はデイトタイム会員・アフター会員・ナイト会員共に
 全時間帯利用頂けます。