プール月会員プログラム　2024年 10月・11月

◆プール月会員に登録すると、1ヶ月5,500円で、フル月会員に登録すると、1ヶ月6,300円で月曜日～土曜日に下記のプログラムを何度でも利用できます。
◆プール月会員プラスに登録すると、1ヶ月6,000円で、フル月会員プラスに登録すると、1ヶ月6,800円で月曜日～日曜日に下記のプログラムを何度でも利用できます。
◆プログラムは月ごとに多少変更になります。

日曜日は月会員プラスの方のみ利用可能です。

月

18:00	
18:30	ストレッチ 50
19:00	バラエティーレッスン！ 20
19:30	4泳法チャレンジスイミング 25
20:00	4泳法をきれいに泳ごう！ 30 00
21:00	
21:30	

自由コース

火

18:00	
18:30	ストレッチ 50
19:00	泳ぎに繋げる陸トレ＆水中運動 20
19:30	レベルアップスイミング 25
20:00	ポイントレッスン 30 00
21:00	
21:30	

自由コース

水

18:00	
18:30	ストレッチ 50
19:00	アクアビクス 40
19:30	コツコツ4泳法 50
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	

自由コース

木

18:00	
18:30	ストレッチ 50
19:00	水泳エトセトラ 20
19:30	ゆっくりしっかり4泳法 25
20:00	ワンポイントスイム 30 00
20:30	
21:00	
21:30	

自由コース

金

18:00	
18:30	ストレッチ 50
19:00	水中ウォーキング＆流水マッサージ 25
19:30	基礎～2泳法 30 00
20:00	楽しく水中トレーニング＆クロール・背泳ぎ 05 40
20:30	
21:00	
21:30	

自由コース

土

9:30	ストレッチ 45
10:00	アクアビクス 00 50
11:00	リフレッシュスイミング 00 00
12:00	
13:30	
15:40	
15:50	水中エクササイズ
16:40	

自由コース

日

10:00	ストレッチ
10:15	自由コース
12:00	休憩
13:00	ストレッチ
13:15	自由コース
14:45	休憩
15:00	自由コース
16:30	