プール月会員プログラム　2024年 6月・7月

日曜日は
月会員プラス
の方のみ利用可能

	月	火	水	木	金	土	日
9:30						45 ストレッチ	
10:00						00 アクアビクス 50	10:00 ストレッチ
11:00						00 リフレッシュスイミング 00	11:00 15 自由コース
12:00							12:00 休憩
13:00							13:00 ストレッチ
14:00							14:00 15 自由コース 45
15:00							15:00 休憩
15:40							
15:50						水中エクササイズ	
16:00							16:00 自由コース
16:40						自由コース	
18:00							
18:30	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		
19:00	50 バラエティーレッスン！ 20	50 泳ぎに繋げる陸トレ＆水中運動 20	50 アクアビクス 40	50 水泳エトセトラ NEW 20	50 水中ウォーキング＆流水マッサージ 25		
19:30	25 4泳法チャレンジスイミング 25	25 レベルアップスイミング 25	50 コツコツ4泳法 50	25 ゆっくりしっかり4泳法 25	30 基礎～2泳法 00		
20:00					05 楽しく水中トレーニング＆クロール・背泳ぎ 40		
20:30	30 4泳法をきれいに泳ごう！ 00	30 ポイントレッスン 00		30 ワンポイントスイム 00			
21:00							
21:30							
	自由コース	自由コース	自由コース	自由コース	自由コース		

※各教室の内容・レベルについては裏面をご覧ください。

※ ▨ の時間帯は講座のため、ご利用できません。