プール月会員プログラム　2024年 8月・9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	火	水	木	金	土	日
18:00						9:30	10:00
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	45 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 20	50 水中ウォーキング＆流水マッサージ 25	10:00 00 アクアビクス 50	15 自由コース
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	11:00 00 リフレッシュスイミング 00	12:00 休憩
20:00					05 楽しく水中トレーニング＆クロール・背泳ぎ 40	12:00	13:00 ストレッチ
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		13:30	15 自由コース
21:00						15:40 15:50 水中エクササイズ 16:40	14:45 休憩
21:30							15:00 自由コース 16:30
	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	自由コース	