

プール利用スケジュール

R2. 4. 1~

	月	火	水	木	金	土	
9:15							9:15
10:00							10:00
11:00		11:00~11:45 かんたん アクアビクス 45分 定員15名 担当 岡	水泳フォーム撮影 毎週第1水曜日・木曜日 12:45~13:00		イベントプログラム 詳細は掲示板を ご覧下さい	11:30~12:00 ウォーターリラックス 30分 定員10名	11:00
12:00					水泳 専用時間 (12:00~13:00)	水泳 専用時間 (12:00~13:00)	ゆったり 水泳専用時間 (12:00~13:00)
13:00						クロール完泳 (40M)を練習 中の方専用	13:00
14:00	ウエストシェイプ 45分 定員15名 13:30~14:15	かんたん アクアビクス 45分 定員15名 担当 茂木 13:45~14:30	ひきしめ アクアビクス 45分 定員15名 担当 茂木 13:30~14:15	らくらく教室 45分 定員15名 14:00~14:45	ステップアップ アクアビクス 45分 定員15名 担当 茂木 13:45~14:30	腰痛 コンディショニング 60分 定員15名 13:30~14:30	14:00
15:00		水中運動教室 ~転倒予防~ 45分 定員15名 担当 茂木			スッキリ 機能改善 45分 定員15名 担当 茂木		15:00
16:00	水中サーキット 60分 定員12名 15:45~16:45	15:00~15:45	脂肪燃焼 ウォーキング 60分 定員10名 15:45~16:45		15:00~15:45	イベントプログラム (予定) 詳細は掲示板を ご覧下さい	16:00
17:00							17:00
18:00	水泳 専用時間 水泳ワンポイント 18:30~19:00						18:00
19:00	水泳 専用時間 (18:00~20:30)	シェイプアップ アクアビクス 45分 定員15名	水泳 専用時間	ウエストシェイプ 45分 定員15名	水泳 専用時間		19:00
20:00		水泳 専用時間		水泳 専用時間			20:00
20:30							20:30

※レッスン参加方法は、当日受付の先着制となります。指定の参加カードを受け取って下さい
定員になり次第締め切らせていただきます。

※レッスン受付時間 午前のレッスン: 9時15分~、午後のレッスン: 12時~、夜間のレッスン: 17時~

※不定期にイベントプログラムを行う日がありますので、詳細は掲示板をご覧ください。