

# プール利用スケジュール

R3. 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10名 担当 岡				11:15～11:45 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)	クロールレッスン 12:00～12:30	12:00
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10名 13:30～14:15	かんたん アクアビクス 45分 定員10名 担当 茂木 13:45～14:30	ひきしめ アクアビクス 45分 定員10名 担当 茂木 13:30～14:15	らくらく教室 45分 定員10名 13:30～14:15	ステップアップ アクアビクス 45分 定員10名 担当 茂木 13:45～14:30	腰痛 コンディショニング 45分 定員10名 13:30～14:15	14:00
15:00		水中運動教室 ～転倒予防～ 45分 定員10名 担当 茂木 15:00～15:45			スッキリ 機能改善 45分 定員10名 担当 茂木 15:00～15:45		15:00
16:00	水中サーキット 45分 定員10名 15:45～16:30		脂肪燃焼 ウォーキング 45分 定員10名 15:45～16:30				16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00	水泳 専用時間 水泳ワンポイント 18:30～19:00						19:00
20:00	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10名 水泳 専用時間	水泳 専用時間	ウエストシェイプ 45分 定員10名 水泳 専用時間	水泳 専用時間		20:00
20:30							20:30

※当面の間、**火・水・金** 運動終了時間18:00 閉館18:30となります。

※レッスン参加方法は、事前予約・当日受付の先着制となります。

当日スタッフより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。

※レッスン参加者が0名の場合、レッスン開始10分後よ自由歩行時間と致します。

※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。