

プール利用スケジュール

R5. 4. 1~

	月	火	水	木	金	土
9:15						
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				11:15~11:45 ウォーターリラックス 30分 定員10名
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 クロール40M 完泳を練習中 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10名 13:30~14:15	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 45分 定員15名 13:30~14:15
15:00		水中運動教室 ~転倒予防~ 45分 定員15名 担当 茂木 15:00~15:45			スッキリ 機能改善 45分 定員15名 担当 茂木 15:00~15:45	
16:00	水中サーキット 60分 定員12名 15:30~16:30		脂肪燃焼 ウォーキング 60分 定員12名 15:30~16:30			
17:00						
18:00	水泳 専用時間 水泳ワンポイント 18:30~19:00					
19:00	水泳 専用時間 (19:00~20:30)	ウォーキング 専用時間	シェイプアップ アクアビクス 45分 定員15名 ウォーキング 専用時間	ウエストシェイプ 45分 定員15名	水泳 専用時間 (19:00~20:30)	
20:00				水泳 専用時間		
20:30						

※月~金運動終了時間20:30 閉館21:00、土運動終了時間17:30 閉館18:00となります。

※レッスン参加方法は、事前予約または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分後より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。