

プール利用スケジュール

R7. 7. 1~

月	火	水	木	金	土
					9:15
9:15					10:00
10:00					11:00
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
13:00					クロール40M 完泳を練習中 の方専用
14:00	ウェストシェイプ 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
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		水泳 専用時間 (18:00~19:00)		
19:00		シェイプアップ アクアビクス 45分 定員15名 担当 茂木 19:00~19:45	ウェストシェイプ 45分 定員15名 19:00~19:45		
20:00	水泳 専用時間 (19:00~20:30)		水泳 専用時間		
20:30					

※月・水・木運動終了時間20:30 閉館21:00、火・金・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。