

プール利用スケジュール

R8. 6. 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 | | | クロールレッスン 卒業後1年未満 の方限定 | 11:00～11:30 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) | | 水泳 専用時間 (12:00～13:00) | 12:00 クロールレッスン 11:45～12:15 初心者クロール 専用時間 |
| 13:00 | | | | | | 12:15～12:45 | 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 水中運動教室 ～転倒予防～ 45分 定員15名 担当 茂木 15:00～15:45 | 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 | 14:00 |
| 15:00 | | | | | | | 15:00 |
| 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 | | スッキリ 機能改善 45分 定員15名 担当 茂木 15:00～15:45 | | 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 | | | 水泳 専用時間 (18:00～19:00) | | | 18:00 |
| 19:00 | 水泳 専用時間 (19:00～20:30) | | 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 | ウエストシェイプ 45分 定員15名 19:00～19:45 | | | 19:00 |
| 20:00 | | | | 水泳 専用時間 | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | 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。