

# プール プログラム 30年8月21日(火)～

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:40 <b>おはよう水中散歩</b> 20分 西俣	9:10 <b>おとなのための水泳教室</b> 60分 スクール 辻	9:45 <b>おはよう水中散歩</b> 20分 飯田	9:10 <b>おとなのための水泳教室</b> 60分 スクール 西俣	<b>ジュニアスクール</b> 幼児 9:00～10:00  幼・小 10:00～11:00  小・中 11:00～12:00  12:35 <b>アクアサーキット30</b> 30分 辻  13:10 <b>らくらく背泳ぎ</b> 30分 西俣  <b>ジュニアスクール</b> 幼児 14:00～15:00  幼・小 15:00～16:00  小・中 16:10～17:10  中・高 17:40～18:40	
10:00 <b>はじめてフィンスイム</b> 20分 西俣	10:15 <b>リズムアクア</b> 20分 徳満	10:15 <b>アクアパンチエクササイズ</b> 30分 徳満	10:15 <b>リズムアクア</b> 30分 西俣		9:30 <b>めざましウォーク&amp;ストレッチ</b> 20分 飯田 辻
10:25 <b>元気がでるアクア45</b> 45分 前田	10:40 <b>アクアサーキット30</b> 30分 辻	10:50 <b>ヌードルストレッチ</b> 30分 徳満	10:50 <b>シェイプアップダンベル</b> 30分 松元(朋)		9:55 <b>ゆっくりジョギング</b> 30分 飯田 辻
11:15 <b>水中貯筋トレーニング(ダンベル)</b> 30分 西俣	11:15 <b>親子ベビー水泳教室</b> 45分 スクール 徳満	11:25 <b>初心者水泳</b> 30分 飯田	11:15 <b>親子ベビー水泳教室</b> 45分 スクール 徳満		12:00 <b>らくらくクロール</b> 30分 辻 西俣
12:00 <b>おとなのための水泳教室</b> 60分 スクール 飯田		11:55 <b>元気が出る!アクア45</b> 45分 新屋敷			※スクールイベント開催に伴う コース使用制限については 各イベント時に掲示致します。
	13:15 <b>水中貯筋トレーニング(ダンベル)</b> 30分 徳満	12:45 <b>らくらく平泳ぎ</b> 30分 西俣			
13:15 <b>シェイプアップダンベル</b> 30分 西俣	13:50 <b>アクアパンチエクササイズ</b> 30分 西俣	13:30 <b>らくらく平泳ぎ</b> 30分 西俣	13:15 <b>履帯アクアキネシス&amp;水中レクリエーション</b> 30分 辻		
13:50 <b>膝軽アクアキネシス</b> 30分 辻	14:25 <b>初心者水泳</b> 20分 辻		13:50 <b>うきうきヌードル体操</b> 30分 徳満		
14:25 <b>らくらくクロール</b> 30分 下園	14:25 <b>水泳 中・上級</b> 30分 下園	14:00 <b>おとなのための水泳教室</b> 60分 スクール 下園	14:25 <b>らくらくバタフライ</b> 30分 西俣		
<b>ジュニアスクール</b>					
幼児 15:30～16:30		幼・小 16:30～17:30		小・中 17:40～18:40	
※ジュニアスクール時間帯のクラブ会員様専用コースのご案内 幼児クラス時間帯は3コース、幼・小クラス、小・中クラス時間帯は1コースのご利用となります。					
19:00 <b>おとなのための水泳教室</b> 60分 スクール 飯田	19:30 <b>ヌードルストレッチ</b> 30分 下園	19:30 <b>アクアキネシス</b> 30分 辻	19:00 <b>おとなのための水泳教室</b> 60分 スクール 飯田	19:30 <b>シェイプウォーキング</b> 30分 下園	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ウォーキング</li> <li>■ 泳法</li> <li>■ 音楽付エクササイズ</li> <li>■ アクアキネシス</li> <li>□ スクール (別料金)</li> </ul>
	20:00 <b>ゆっくりフィンスイム</b> 20分 西俣			20:05 <b>らくらくクロール</b> 30分 下園	
20:15 <b>水中貯筋トレーニング(ミット)</b> 30分 辻					