

プール プログラム 30年 7月3日(火)～

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:40 <u>おはよう水中散歩</u> 10:00 20分 西俣	9:10 <u>おとなのための水泳教室</u> 10:10 60分 スクール 辻	9:45 <u>おはよう水中散歩</u> 10:05 20分 飯田	9:10 <u>おとなのための水泳教室</u> 10:10 60分 スクール 西俣	ジュニアスクール 幼児 9:00～10:00	
10:00 <u>はじめてフィンスイム</u> 10:20 20分 西俣	10:15 <u>リズムアクア</u> 10:35 20分 徳満	10:15 <u>アクアパンチエクササイズ</u> 10:45 30分 徳満	10:15 <u>リズムアクア</u> 10:45 30分 西俣	幼・小 10:00～11:00	9:30 <u>めざましウォーク&ストレッチ</u> 9:50 20分 飯田 辻
10:25 <u>元気がでるアクア45</u> 11:10 45分 前田	10:40 <u>アクアサーキット30</u> 11:10 30分 辻	10:50 <u>ヌードルストレッチ</u> 11:20 30分 徳満	10:50 <u>シェイプアップダンベル</u> 11:20 30分 松元(朋)	小・中 11:00～12:00	9:55 <u>ゆっくりジョギング</u> 10:25 30分 飯田 辻
11:15 <u>水中貯筋トレーニング(ダンベル)</u> 11:45 30分 西俣	11:15 <u>親子ベビー水泳教室</u> 12:00 45分 スクール 徳満		11:15 <u>親子ベビー水泳教室</u> 12:00 45分 スクール 徳満	12:35 <u>アクアサーキット30</u> 13:05 30分 辻	12:00 <u>らくらくクロール</u> 12:30 30分 辻 西俣
12:00 <u>おとなのための水泳教室</u> 13:00 60分 スクール 飯田		11:25 <u>初心者水泳</u> 11:55 30分 飯田		13:10 <u>らくらく背泳ぎ</u> 13:40 30分 西俣	※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 <u>水中貯筋トレーニング(ダンベル)</u> 13:45 30分 徳満	12:00 <u>元気が出る!アクア45</u> 12:45 45分 新屋敷			
13:15 <u>シェイプアップダンベル</u> 13:45 30分 西俣	13:50 <u>アクアパンチエクササイズ</u> 14:20 30分 西俣	13:00 <u>らくらくクロール・平泳ぎ</u> 13:30 30分 下園	13:15 <u>履帯アクアキネシス&水中レクリエーション</u> 13:45 30分 辻	ジュニアスクール 幼児 14:00～15:00	
13:50 <u>膝軽アクアキネシス</u> 14:20 30分 辻	14:25 <u>初心者水泳</u> 14:45 20分 辻		13:50 <u>うきうきヌードル体操</u> 14:20 30分 徳満	幼・小 15:00～16:00	
14:25 <u>初心者水泳</u> 14:45 20分 下園	14:25 <u>水泳 中・上級</u> 14:55 30分 下園	14:00 <u>おとなのための水泳教室</u> 15:00 60分 スクール 西俣	14:25 <u>FUN SWIM</u> 14:55 30分 西俣	小・中 16:10～17:10	
ジュニアスクール					
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 <u>おとなのための水泳教室</u> 20:00 60分 スクール 飯田			19:00 <u>おとなのための水泳教室</u> 20:00 60分 スクール 飯田	19:30 <u>シェイプウォーキング</u> 20:00 30分 下園	<ul style="list-style-type: none"> ■ ウォーキング ■ 泳法 ■ 音楽付エクササイズ ■ アクアキネシス □ スクール (別料金)
	19:30 <u>ヌードルストレッチ</u> 20:00 30分 下園	19:30 <u>アクアキネシス</u> 20:00 30分 辻		20:05 <u>らくらくクロール</u> 20:35 30分 下園	
20:15 <u>水中貯筋トレーニング(ミット)</u> 20:45 30分 辻	20:05 <u>ゆっくりフィンスイム</u> 20:25 20分 西俣				