

# プールプログラム 2020年7月7日(火)～

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:25 <u>おはよう水中散歩</u> 9:45 20分 松元(期)	9:10 <u>おとなのための水泳教室</u> 10:10 60分 辻	9:45 <u>機能改善エクササイズ</u> 10:05 20分 辻	9:10 <u>おとなのための水泳教室</u> 10:10 60分 西俣	ジュニアスクール 9:00～10:00 幼児 10:00～11:00 幼小 11:00～12:00 小中	10:30 <u>めざましウォーク&amp;ストレッチ</u> 10:50 20分 アクアスタッフ 10:55 <u>お楽しみレッスン(水中運動)</u> 11:15 20分 アクアスタッフ
9:50 <u>水中貯筋トレーニング</u> 10:20 30分 下園	10:15 <u>腰軽/肩軽/膝軽アクアキネシス®</u> 10:35 20分 辻	10:15 <u>リズムアクア</u> 10:45 30分 徳満	10:15 <u>水中貯筋トレーニング</u> 10:45 30分 西俣		
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 徳満	10:50 <u>水中貯筋トレーニング</u> 11:20 30分 徳満	10:50 <u>シェイプウォーキング</u> 11:20 30分 松元(期)		
11:15 <u>フィン(クロール)</u> 11:35 20分 下園	11:15 <u>親子ベビー水泳教室</u> 12:00 45分 辻	11:25 <u>水泳 初級</u> 11:55 30分 辻	11:15 <u>親子ベビー水泳教室</u> 12:00 45分 徳満		
12:00 <u>おとなのための水泳教室</u> 13:00 60分 下園		12:20 <u>元気がでるアクア45</u> 13:05 45分 新屋敷	13:00 <u>フィンスイム</u> 13:30 30分 下園	12:30 <u>月替わり水泳レッスン</u> 13:00 30分 アクアスタッフ	
13:30 <u>シェイプウォーク&amp;パレー</u> 14:00 30分 松元(期)		13:30 <u>美フォーム(泳法)</u> 14:00 30分 辻			14:00 <u>アクアサーキット20</u> 14:20 20分 徳満
14:05 <u>平泳ぎ</u> 14:35 30分 下園		14:00 <u>水泳 上級</u> 14:35 30分 下園			14:00 <u>おとなのための水泳教室</u> 15:00 60分 西俣
ジュニアスクール 平日 幼児15:30～16:30 幼小16:30～17:30 小中17:40～18:40※土曜日は右に記載 ※ジュニアスクールの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・小中クラスは時間帯は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 西俣		19:10 <u>アクアサーキット20</u> 19:30 20分 西俣	19:00 <u>おとなのための水泳教室</u> 20:00 60分 下園	ジュニアスクール 14:00～15:00 幼児 15:00～16:00 幼小 16:10～17:10 小中 17:40～18:40 中高 (2コースのみ使用)	※スクールイベント開催に伴う コース使用制限及び月替わり レッスンについては毎月掲示 いたします  ※プログラム定員について ○アクアサーキット 25名 ○アクアキネシス 25名 ○水中貯筋トレーニング 25名 ○ループバンド コンディショニング 20名 ○水中ウォーキング・ 泳法プログラム 20名 ○上記以外 30名
	20:00 <u>クロール初級</u> 20:20 20分 西俣	19:35 <u>太ももシェイプ&amp;パタ足</u> 19:55 20分 西俣			
	20:25 <u>ループバンドコンディショニング</u> 20:45 20分 西俣				
			18:45 <u>お腹太ももシェイプ</u> 19:05 30分 辻 19:10 <u>アクアエアロ</u> 19:25 15分 辻		

平日21:00から、ゆっくりの音楽と照明で会員の皆様にクールダウンやリラクセスしていただけるよう「リラクゼーションタイム」を設けております。