

プールプログラム 2021年4月6日(火)～

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:25 筋トレウォーキング 9:45 20分 松元(朋)	9:10 おとなのための水泳教室 10:10 60分 辻	9:40 水泳初級 10:10 30分 岩田	10:00 シェイプウォーキング 10:30 30分 松元(朋)	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	
9:50 フィン(クロール) 10:20 30分 岩田	10:15 リズムアクア 10:35 20分 徳満	10:15 リズムアクア 10:45 30分 徳満	10:35 水中貯筋トレーニング 11:05 30分 西俣		10:45 めざましウォーク&ストレッチ 11:05 20分 アクアスタッフ
10:25 元気がでるアクア45 11:10 45分 前田	10:40 アクアサーキット30 11:10 30分 徳満	10:50 水中貯筋トレーニング 11:20 30分 徳満	10:35 腰軽/肩軽/膝軽アクアキネシス® 11:05 30分 辻		11:10 お楽しみレッスン(水中運動) 11:30 20分 アクアスタッフ
11:15 ヌードルエクササイズ 11:35 20分 松元(朋)	11.2 親子ベビー水泳教室 12:00 45分 辻	11:25 やさしいフィンスイム 11:55 30分 岩田	11.2 親子ベビー水泳教室 12:00 45分 徳満		
12:00 おとなのための水泳教室 13:00 60分 岩田	12:10 やさしいバタフライ・背泳ぎ 12:30 20分 辻	12:00 元気がでるアクア45 12:45 45分 新屋敷	1・3週目⇒アクアキネシス® 2・4・5週目⇒水中貯筋	12:30 月替わり水泳レッスン 13:00 30分 アクアスタッフ	
		12:50 美フォーム 13:20 30分 岩田		14:00 アクアサーキット20 14:20 20分 徳満	13:00 フィンスイム 13:30 30分 下園
14:00 シェイプウォーク&パレー 14:30 30分 岩田				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 ○フィンプログラム サイズに限りがございます ○上記以外 30名
14:35 水泳 中級 15:05 30分 西俣	14:00 おとなのための水泳教室(中上級) 15:00 60分 下園	14:00 おとなのための水泳教室 15:00 60分 西俣	14:25 水泳 上級 14:55 30分 下園		
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 おとなのための水泳教室 20:00 60分 西俣			19:00 おとなのための水泳教室 20:00 60分 下園		
	20:00 クロール・背泳ぎ 20:30 30分 岩田	20:00 ループバンドコンディショニング 20:20 20分 辻		18:45 お腹まももシェイプ 19:05 20分 辻	
	20:35 水中貯筋トレーニング 20:55 20分 西俣	20:25 クロール・平泳ぎ 20:45 20分 下園		19:10 ストレッチ&ウォーキング 19:30 20分 岩田	