

# プールプログラム 2022年4月1日～

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:25 <u>フィンスイム(初級)</u> 9:45 20分 岩田	9:10 <u>おとなのための水泳教室</u> 10:10 60分 西俣	9:30 <u>水泳(初級)</u> 9:50 20分 西俣	9:30 <u>めざましウォーク&amp;ストレッチ</u> 9:50 20分 下園	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     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                 </div>		
9:50 <u>エンジョイシェイプ</u> 10:20 30分 徳満	10:15 <u>インターバルアクア</u> 10:35 20分 辻	9:55 <u>リズムアクア</u> 10:25 30分 徳満	9:55 <u>水中貯筋トレーニング</u> 10:15 20分 徳満			10:45 <u>めざましウォーク&amp;ストレッチ</u> 11:05 20分 アクアスタッフ
10:25 <u>元気ができるアクア45</u> 10:55 30分 前田	10:40 <u>お腹たももシェイプ</u> 11:10 30分 西俣	10:30 <u>全身シェイプ</u> 11:00 30分 徳満	10:20 <u>プレコリオ水泳</u> 10:50 30分 下園			11:10 <u>お楽しみレッスン(水中運動)</u> 11:30 20分 アクアスタッフ
	11:15 <u>親子ベビー水泳教室</u> 12:00 45分 辻		11:15 <u>親子ベビー水泳教室</u> 12:00 45分 徳満			11:35 <u>お楽しみレッスン(泳法)</u> 11:55 20分 アクアスタッフ
12:00 <u>おとなのための水泳教室</u> 13:00 60分 岩田	12:10 <u>やさしいバタフライ・背泳ぎ</u> 12:30 20分 西俣	11:45 <u>元気ができるアクア45</u> 12:30 45分 新屋敷		13:00 <u>水泳(上級)</u> 13:30 30分 下園	※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 ○水中貯筋トレーニング 25名 ○ウォーキングプログラム/ 泳法プログラム 25名 ○ヌードルエクササイズ 25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	
13:15 <u>ウォーキング&amp;バレ</u> 13:35 20分 岩田		12:35 <u>プレコリオ水泳</u> 13:05 30分 徳満	14:00 <u>アクアサーキット</u> 14:30 30分 徳満	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     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                 </div>		
14:00 <u>水泳(中級)</u> 14:30 30分 西俣	14:00 <u>おとなのための水泳教室(中上級)</u> 15:00 60分 下園	14:00 <u>おとなのための水泳教室</u> 15:00 60分 下園	14:35 <u>フィンスイム</u> 15:05 30分 西俣			
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;">                     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。                 </div>						
19:00 <u>おとなのための水泳教室</u> 20:00 60分 西俣		19:00 <u>サーキットエクササイズ</u> 19:15 15分 西俣 19:20 <u>水中体操&amp;バレ</u> 19:40 20分 岩田	19:00 <u>おとなのための水泳教室</u> 20:00 60分 西俣		19:15 <u>全身シェイプ</u> 19:35 20分 西俣 19:40 <u>リラクゼーションウォーキング</u> 20:00 20分 岩田	

平日21:00から、ゆったり音楽と照明で会員の皆様にクールダウンやリラック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。