

プールプログラム 2023年10月3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&ストレッチ</u> 9:50 20分 下園	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> 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>	10:00 <u>めざましウォーク&ストレッチ</u> 10:20 20分 アクアスタッフ 10:25 <u>お楽しみレッスン(水中運動)</u> 10:45 20分 アクアスタッフ 10:50 <u>月替わり水泳レッスン</u> 11:10 30分 アクアスタッフ
9:50 <u>エンジョイシェイプ</u> 10:20 30分 徳満	10:15 <u>水中貯筋トレーニング</u> 10:35 20分 徳満	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		
10:25 <u>元気ができるアクア30</u> 10:55 30分 前田	10:40 <u>お腹太ももシェイプ</u> 11:10 30分 西俣	10:30 <u>コンビネーションアクア</u> 11:00 30分 徳満	10:20 <u>プレコリオ水泳</u> 10:50 30分 下園		
	11:15 <u>親子ベビー水泳教室</u> 12:00 45分 泊		11:15 <u>親子ベビー水泳教室</u> 12:00 45分 徳満		
12:55 <u>おとなのための水泳教室</u> 13:55 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			
		12:35 <u>バタフライ&平泳ぎ</u> 13:05 30分 下園			
14:00 <u>SWIM FIT X</u> 14:15 15分 西俣			13:00 <u>フィンスイム</u> 13:30 30分 下園		
14:20 <u>ロングスイム</u> 14:50 30分 泊			<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> 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>		
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 泊	19:00 <u>マスターズ1000</u> 19:45 45分 岩田	19:00 <u>アクア&HIIT</u> 19:30 30分 岩田		19:00 <u>おとなのための水泳教室</u> 20:00 60分 西俣	
				19:30 <u>水中エクササイズ</u> 19:50 20分 泊	
			19:50 <u>アクアダンス</u> 20:00 10分 泊	プログラム定員について ○水中貯筋トレーニング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	