

Pool Program

このプログラムは2017年10月現在のものです。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
7:00			水曜日はスポーツクラブ休館日					
30								
8:00		NEW! 8:15 - 8:45			NEW! 8:15 - 9:00	8:15 - 9:00 さや		
30	8:15 - 9:00 SATOKO アクアズンバ45	流水30			流水ウォーキング 45	アクアシェイプ 45		
9:00							9:15 - 9:30 ショートウォーキング	
30	9:30 - 10:15 スイミングスクール 有料 初めて4泳法				9:45 - 10:30 寺田 アクア コンディショニング45	9:30 - 10:15 スイミングスクール 有料 初めて4泳法		
10:00	10:15 - 11:00 スイミングスクール 有料 クロール・背泳ぎ					10:15 - 11:00 スイミングスクール 有料 クロール・背泳ぎ		
30	11:00 - 11:45 スイミングスクール 有料 スタートクラス					11:00 - 11:45 スイミングスクール 有料 平泳ぎ・バタフライ	11:00 - 12:00 有料 スイム サークル	11:00 - 11:45 流水ウォーキング 45
11:00								
30								
12:00								
30								
13:00		NEW! 13:15 - 14:00 Tommy						13:15 - 13:30 ショートウォーキング
30	13:30 - 14:15 SATOKO アクアズンバ45	アクアシェイプ 45			13:30 - 14:15 STAFF 健康ウォーキング 45	13:30 - 14:15 寺田 アクアシェイプ45		
14:00		14:15 - 15:00						
30	14:30 - 15:00 流水30	流水ウォーキング45			14:30 - 15:00 流水30	14:45 - 15:00 ショートウォーキング		
15:00	15:00 - 15:30 燃焼流水30				15:00 - 15:30 燃焼流水30			
30								
16:00		16:00 - 16:15 ショートウォーキング			16:00 - 16:15 ショートウォーキング		16:00 - 16:15 ショートウォーキング	
30								
17:00	17:15 - 17:30 ショートウォーキング					17:15 - 17:30 ショートウォーキング		
30								
18:00								
30								
19:00				19:00 - 19:45 スイミングスクール 有料 初めて4泳法				
30				19:45 - 20:30 スイミングスクール 有料 クロール・背泳ぎ				
20:00	20:00 - 20:45 みつえ アクアシェイプ45			20:30 - 21:15 スイミングスクール 有料 平泳ぎ・バタフライ				
30								
21:00								
30								