

# Pool Program

このプログラムは2018年4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								
30	8:15 - 9:00 SATOKO アクアズンバ45	<b>NEW!</b> 8:15 - 9:00 さや アクアシェイプ45			8:15 - 9:00 流水ウォーキング45	8:15 - 9:00 さや アクアシェイプ45		
9:00								
30	9:30 - 10:15 スイミングスクール <b>有料</b> 初めて4泳法				<b>時間変更</b> 9:15 - 10:00 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 <b>有料</b> 初めて4泳法	9:15 - 9:30 ショートウォーキング	
10:00	10:15 - 11:00 スイミングスクール <b>有料</b> クロール・背泳ぎ					10:15 - 11:00 スイミングスクール <b>有料</b> クロール・背泳ぎ		
30	11:00 - 11:45 スイミングスクール <b>有料</b> スタートクラス					11:00 - 11:45 スイミングスクール <b>有料</b> 平泳ぎ・バタフライ	11:00 - 12:00 <b>有料</b> スイム サークル	11:00 - 11:45 流水ウォーキング 45
12:00								
30								
13:00								
30	<b>NEW!</b> 13:30 - 14:15 SATOKO アクアダンス45	<b>NEW!</b> 13:15 - 14:00 Tommy 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 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		
30	14:30 - 15:00 流水30				15:00 - 15:30 燃烧流水30			
15:00	15:00 - 15:30 燃烧流水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								
30								
18:00								
30								
19:00					19:00 - 19:45 スイミングスクール <b>有料</b> 初めて4泳法			
30					19:45 - 20:30 スイミングスクール <b>有料</b> クロール・背泳ぎ			
20:00				20:30 - 21:15 スイミングスクール <b>有料</b> 平泳ぎ・バタフライ				
30								
21:00								
30								