

Pool Program

このプログラムは2018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								
30	8:15 - 9:00 SATOKO アクアズンバ45	NEW 8:30 - 9:00 流水30			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							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					9:30 - 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								
30	NEW 13:30 - 14:15 Shizuku アクアシェイプ45	13:15 - 14:00 Tommy アクアシェイプ 45			NEW 13:30 - 14:15 SATOKO アクアズンバ 45	13:30 - 14:15 寺田 アクアシェイプ45		
14:00								
30	NEW 14:30 - 15:15 流水ウォーキング45	14:15 - 15:00 流水ウォーキング45			NEW 14:30 - 15:15 流水ウォーキング45	14:45 - 15:00 ショートウォーキング		
15:00								
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	
17:00								
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	NEW 20:00 - 20:45 SATOKO 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								