

プールプログラム

このプログラムは2019年1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	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 <small>有料</small> 初めて4泳法					9:30 - 10:15 スイミングスクール <small>有料</small> 初めて4泳法		
10:00	10:15 - 11:00 スイミングスクール <small>有料</small> クロール・背泳ぎ					10:15 - 11:00 スイミングスクール <small>有料</small> クロール・背泳ぎ		
30	11:00 - 11:45 スイミングスクール <small>有料</small> スタートクラス					11:00 - 11:45 スイミングスクール <small>有料</small> 平泳ぎ・バタフライ	11:00 - 12:00 <small>有料</small> 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		13:15 - 14:00 Tommy						
30	13:30 - 14:15 Shizuku アクアシェイプ45	アクアシェイプ45			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		14:15 - 15:00						
30	14:30 - 15:15 流水ウォーキング45	流水ウォーキング45			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	
30								
17:00								
30								
18:00								
30								
19:00				19:00 - 19:45 スイミングスクール <small>有料</small> 初めて4泳法				
30				19:45 - 20:30 スイミングスクール <small>有料</small> クロール・背泳ぎ				
20:00	<small>NEW</small> 20:00 - 20:45 みゆき アクアズンバ45			20:30 - 21:15 スイミングスクール <small>有料</small> 平泳ぎ・バタフライ				
30								
21:00								
30								