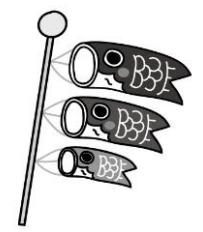
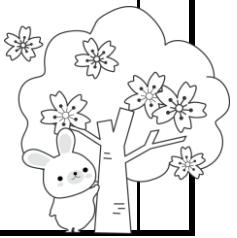


プール月会員プログラム 2024年 4月・5月

日曜日は
月会員プラス
の方のみ利用可能

	月	火	水	木	金
18:00					
18:30	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
19:00	50 バラエティー レッスン! 20	50 泳ぎに繋げる 陸トレ& 水中運動 20	50 アクア ビクス	50 月替わりで ゆっくり 2泳法 20	50 水中ウォーキング & 流水マッサージ 25
19:30	25 4泳法 チャレンジ スイミング 25	25 レベルアップ スイミング 25	自由 コース 40	25 ゆっくり しっかり 4泳法 25	30 基礎~2泳法 00
20:00			自由 コース 50		05 楽しく 水中トレーニング & クロール・背泳ぎ 40
20:30	30 4泳法を きれいに 泳ごう! 00	30 ポイント レッスン 00	50 ゴツゴツ 4泳法	30 ワンポイント スイム 00	
21:00					
21:30					

	土	日
9:30	45 ストレッチ	10:00 ストレッチ
10:00	00 アクア ビクス 50	11:00 自由 コース
11:00		12:00 休憩
12:00	00 リフレッシュ スイミング 00	13:00 ストレッチ
13:30		14:00 自由 コース 45
15:40		15:00 休憩
15:50		15:00 自由 コース
16:40		16:00 自由 コース
		16:30



※各教室の内容・レベルについては裏面をご覧ください。

※ の時間帯は講座のため、ご利用できません。