プール月会員プログラム　2025年 4月・5月

◆プール月会員に登録すると、1ヶ月5,500円で、フル月会員に登録すると、1ヶ月6,300円で月曜日～土曜日に下記のプログラムを何度でも利用できます。
◆プール月会員プラスに登録すると、1ヶ月6,000円で、フル月会員プラスに登録すると、1ヶ月6,800円で月曜日～日曜日に下記のプログラムを何度でも利用できます。
◆プログラムは月ごとに多少変更になります。

日曜日は月会員プラスの方のみ利用可能です。

	月	火	水	木	金	土	日
9:30						45 ストレッチ	
10:00						00 アクアビクス 50	10:00 ストレッチ
11:00						00 リフレッシュスイミング 00	12:00 休憩
12:00							13:00 ストレッチ
13:30							
15:40							14:45 休憩
15:50						水中エクササイズ	15:00
16:40							
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 楽しく水中トレーニング＆クロール・背泳ぎ 20 NEW	50 泳ぎに繋げるバラエティートレーニング 20 NEW	50 アクアビクス 40	50 きれいな泳ぎを目指そう！クロール＆背泳ぎ 20 NEW	50 水中ウォーキング＆流水マッサージ 25		15 自由コース
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	50 コツコツ4泳法 50	25 ゆっくりしっかり4泳法 25	30 基礎～2泳法 00		
20:00					05 バラエティーレッスン！ 40 NEW		15 自由コース
20:30	30 ポイントレッスン 00 NEW	30 4泳法を極めよう！ 00 NEW		30 ワンポイントスイム 00			休憩
21:00							15:00 自由コース
21:30							16:30

自由コース（月・火・水・木・金・土）