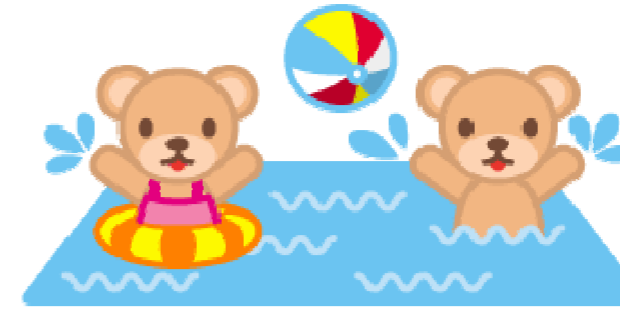


プール月会員プログラム



日曜日は、
月会員プラスの方
のみ利用可能で

	月	火	水	木	金	土	日
18:00						9:30	
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	45	10:00
19:00	50 楽しく 水中トレーニング & クロール・背泳ぎ 20	50 泳ぎに繋げる パラエティー トレーニング 20	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	50 水中ウォーキング & 流水マッサージ 25	00 アクア ビクス 50	15 自由 コース
19:30	25 自由 コース	25 自由 コース	自由 コース	25 自由 コース	30 2泳法を 習得しよう! 00	00 リフレッシュ スイミング 00	休憩
20:00	4泳法 チャレンジ スイミング 25	レベルアップ スイミング 25	50 コツコツ 4泳法 50	ゆっくり しっかり 4泳法 25	05 パラエティー レッスン! 40	12:00	13:00
20:30	30 ポイント レッスン 00	30 4泳法を 極めよう! 00	30 ワンポイント スイム 00			13:30	14:45
21:00						15:40	15:00
21:30						16:40	16:30