

プール月会員プログラム 2025年12月・2026年1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
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	50 泳ぎに繋げるパラエティックトレーニング 20	50 アクアビクス	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
19:30	25 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	40	25 ゆっくりしっかり4泳法	30 基礎～2泳法 00
20:00	25	25	50 コツコツ4泳法	25	05 パラエティックレッスン！ 40
20:30	30 ポイントレッスン 00	30 4泳法を極めよう！ 00	50	30 ワンポイントスイム 00	
21:00					
21:30					

	土
18:00	45
18:30	ストレッチ
19:00	00 アクアビクス 50
19:30	11:00 00 リフレッシュスイミング 00
20:00	12:00
20:30	13:30
21:00	15:40
21:30	15:50 水中エクササイズ

	日
10:00	ストレッチ
11:00	15 自由コース
12:00	休憩
13:00	ストレッチ
14:00	15 自由コース
14:45	休憩
15:00	自由コース
16:30	