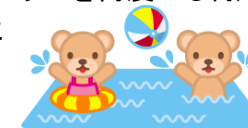


プール月会員プログラム 2018年12月・1月

- ◆プール月会員に登録すると、1ヶ月5,400円で、フル月会員に登録すると、1ヶ月6,200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5,900円で、フル月会員プラスに登録すると、1ヶ月6,700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
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	45 ストレッチ	10:00 ストレッチ
19:00	50 ゆっくり水泳 20	50 ゆうこのEnjoy レッスン 20	50 アクア ビクス	50 きれいに泳ぐ! 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	10:15 自由 コース
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 自由 コース	25 ゆっくり しっかり 4泳法	30 誰でも Welcome! 2泳法 00	00 リフレッシュ スイミング 00	12:00 休憩
20:00	25 自由 コース	25 自由 コース	50 スイスイ スイミング (3泳法)	25 自由 コース	腰痛改善 コース 40	自由 コース	13:00 ストレッチ
20:30	30 田之上 レッスン 00	30 ワンポイント スイム 00	50 自由 コース	30 4泳法 お悩み解決 レッスン 00	自由 コース	15:40 ストレッチ 水中エクササイズ 自由 コース	13:15 自由 コース
21:00	00 自由 コース	00 自由 コース	自由 コース	00 自由 コース	自由 コース	自由 コース	14:45 休憩
21:30							15:00 自由 コース
							16:30 自由 コース