

プール月会員プログラム 2019年2月・3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。

| 時間 | 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 | 14:45 休憩 |
| 21:00 | 自由 コース | 自由 コース | 自由 コース | 自由 コース | 自由 コース | 自由 コース | 15:00 自由 コース |
| 21:30 | | | | | | | 16:30 自由 コース |