

プール月会員プログラム 2020年 8月・9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 きれいに泳ぐ! 20	50 泳ぎに繋げる 陸トレ& 水中運動 20	50 アクア ビクス 40	50 コーチに おまかせ! レッスン 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 自由コース	25 レベルアップ スイミング 自由コース	50 コツコツ 4泳法 自由コース	25 ゆっくり しっかり 4泳法 自由コース	30 基礎~2泳法 00 自由コース
20:00	25	25	50	25	腰痛改善 コース 40
20:30	30 バラエティー レッスン! 00	30 ワンポイント スイム 00	50	30 ポイント レッスン 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	00 リフレッシュ スイミング 00
20:00	
20:30	15:40 ストレッチ 自由コース
21:00	16:40 水中エクササイズ 自由コース
21:30	

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