

# プール月会員プログラム 2021年12月・2022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。

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 バラエティー レッスン! 20	50 泳ぎに繋げる 陸トレ& 水中運動 20	50 アクア ビクス	50 2泳法を 楽に泳ごう! 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 自由 コース	25 自由 コース	40 自由 コース	25 自由 コース	30 自由 コース	00 自由 コース	12:00 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	25 ゆっくり しっかり 4泳法	00 基礎~2泳法	00 リフレッシュ スイミング 00	13:00 ストレッチ
20:30	30 4泳法を きれいに 泳ごう! 00	30 ポイント レッスン 00	50	30 ワンポイント スイム 00	05 ゆったり 水中 トレーニング 40		13:15 自由 コース
21:00							14:45 休憩
21:30							15:00 自由 コース

