

# プール月会員プログラム 2022年 6月・7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 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
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
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	ゆっくり しっかり 4泳法 25	00 基礎~2泳法 00
20:30	30 4泳法を きれいに 泳ごう! 00	30 初心者OK! 2泳法~4泳法 00	50	30 ワンポイント スイム 00	05 楽しく 水中トレーニング & クロール・背泳ぎ 40
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	05 楽しく 水中トレーニング & クロール・背泳ぎ 40
20:30	
21:00	
21:30	

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