

プール月会員プログラム 2022年12月・2023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	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	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 初心者OK! 2泳法~4泳法 00	50 ワンポイント スイム	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	13:30 自由 コース	14:45 休憩
21:00						15:40 自由 コース	15:00 自由 コース
21:30						15:50 水中エクササイズ	16:30 自由 コース

