

プール月会員プログラム 2023年 4月・5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						45	10:00
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	ストレッチ	15 ストレッチ
19:00	50 バラエティー レッスン! 20	50 基礎から鍛える 4泳法 20 NEW	50 アクア ビクス 40	50 泳ぎに繋げる 陸トレ& 水中運動 20 NEW	50 水中ウォーキング & 流水マッサージ 25	50 アクア ビクス 自由コース	自由 コース
19:30	25 自由 コース	25 自由 コース	自由 コース	25 自由 コース	30 基礎~2泳法 00	00 リフレッシュ スイミング 00	休憩
20:00	4泳法 チャレンジ スイミング 25	25 レベルアップ スイミング 25 NEW	50 コツコツ 4泳法 50	25 ゆっくり しっかり 4泳法 25	05 楽しく 水中トレーニング & クロール・背泳ぎ 40	自由 コース	15 自由 コース
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	30 ワンポイント スイム 00			自由 コース	休憩
21:00						16:40 水中エクササイズ 自由コース	自由 コース
21:30							16:30 自由 コース

