

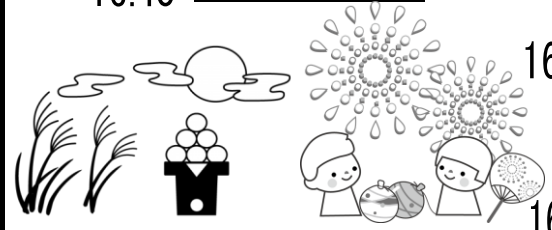
プール月会員プログラム 2023年 8月・9月

日曜日は
月会員プラス
の方のみ利用可能

	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 基礎から鍛える 4泳法 20	50 アクア ビクス	50 泳ぎに繋げる 陸トレ& 水中運動 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	25 レベルアップ スイミング	自由 コース 40	25 ゆっくり しっかり 4泳法	30 基礎~2泳法 00
20:00	25	25	50 コツコツ 4泳法	25	05 楽しく 水中トレーニング & クロール・背泳ぎ 40
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	
21:00					
21:30					

	土
9:30	45 ストレッチ
10:00	00 アクア ビクス 50
11:00	00 リフレッシュ スイミング 00
12:00	
13:30	
15:40	
15:50	水中エクササイズ
16:40	

	日
10:00	ストレッチ
11:00	15 自由 コース
12:00	休憩
13:00	ストレッチ
14:00	15 自由 コース 45
15:00	休憩
16:00	自由 コース
16:30	



※各教室の内容・レベルについては裏面をご覧ください。

※ の時間帯は講座のため、ご利用できません。