

プール月会員プログラム 2023年 8月・9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 基礎から鍛える 4泳法 20	50 アクア ビクス 40	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 自由 コース	25 自由 コース	50 自由 コース	25 ゆっくり しっかり 4泳法 25	30 基礎~2泳法 00
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	25 コツコツ 4泳法 50	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
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		
21:00					
21:30					

	土
18:00	9:30
18:30	45 ストレッチ
19:00	10:00 00 アクア ビクス 50
19:30	11:00 00 リフレッシュ スイミング 00
20:00	12:00
20:30	12:00
21:00	13:30
21:30	15:40
	15:50 水中エクササイズ
	16:40

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