

成人プールプログラム

★登録制(有料)クラスは1レーン定員 9名(振替1名)コース定員10名

2025年10月～

	月曜日								火曜日								水曜日								木曜日								金曜日								土曜日								日曜日																		
	6	5	4	3	2	1	スタジオ		6	5	4	3	2	1	スタジオ		6	5	4	3	2	1	スタジオ		6	5	4	3	2	1	スタジオ		6	5	4	3	2	1	スタジオ		6	5	4	3	2	1	スタジオ																				
9:30	トライアスロン(登録制) 6:00～7:30									足腰元気(登録制) 岩崎 9:30～10:30									トライアスロン(登録制) 6:00～7:30									トライアスロン(登録制) 6:00～7:30									足腰元気(登録制) 戸倉 10:15～11:15									フリーコース 10:50～13:50									フリーコース 12:00～									9:30			
9:45									ストレッチ 9:45～10:10									ストレッチ&トレーニング 9:45～10:10									ストレッチ 9:45～10:10									足腰元気(登録制) 戸倉 10:15～11:15									フリーコース 10:50～13:50										初級 クロール 12:30～13:00		9:45										
10:00																																																																			
10:15	ウォーキング&ジョグ(20) 10:20～10:40														初級教室(登録制) 川合 10:00～11:00				フィン スイム 10:30～11:00				ストレッチ 9:45～10:10	とんでけ腰痛 10:15～10:45				初級 背泳ぎ 10:50～11:20				ストレッチ 9:45～10:10	はじめて プール 10:10～10:30	中級教室(登録制) 柏木 10:00～11:00	4種目(登録制) 岩崎 10:00～11:00				足腰 元気(登録制) 戸倉 10:15～11:15									初級 クロール 12:30～13:00		10:15																	
10:30																																																	10:30																		
10:45							はじめて プール 10:35～10:55						4種目(登録制) 納見 10:30～11:30																												10:45																										
11:00							はじめて バタフライ 11:00～11:30																																		11:00																										
11:15							はじめて 背泳ぎ 11:20～11:50																																		11:15																										
11:30							道具を使って ウォーキング(30) 11:35～12:05																																							11:30																					
11:45																																														11:45																					
12:00	初級教室(登録制) 加藤 12:00～13:00	中級教室(登録制) 小谷中 12:00～13:00							脂肪バイバイ(20) 12:10～12:30																																							12:00																			
12:15																																																12:15																			
12:30							チャレンジ 50 12:35～13:05																																							12:30																					
12:45																																														12:45																					
13:00																																														13:00																					
13:15	ミットでアクア(20) 13:10～13:30																																																			13:15															
13:30																																														13:30																					
13:45																																														13:45																					
14:00	フリーコース 10:00～15:00									フリーコース 10:00～15:00									フリーコース 10:00～15:00									フリーコース 10:00～15:00									フリーコース 10:00～15:00									フリーコース 10:00～15:00									14:00												
14:15																																																																14:15			
14:30																																																																14:30			
14:45																																																																14:45			
15:00																																																																15:00			
19:30	フリーコース 20:00～									フリーコース 20:00～									フリーコース 20:00～									フリーコース 20:00～									フリーコース 20:00～									フリーコース 20:00～									19:30												
19:45																																																																19:45			
20:00																																																																20:00			
20:15																																																																20:15			
20:30																																																																20:30			
20:45																																																																20:45			
21:00																																																																21:00			
21:15																																																																21:15			
21:30																																																																21:30			
22:00																																																																22:00			
営業時間 月～金／9:30～22:00 土／8:30～22:00 日／8:30～18:00 最終退館時間にご協力をお願いいたします。																																																																			
フロント受付 月～土／9:30～20:00 日／8:30～18:00																																																																			