

プール 教室スケジュール

平成22年4月～平成22年9月末まで

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	祝日
9:30							
10:00							
10:30			10:30 アクアミックス30 太田			10:30 腰痛改善トレーニング30	10:30 腰痛改善トレーニング30
11:00	11:00 ソフトウェア 太田	10:45 水泳教室(有料)		10:45 アクアウォーキング			
11:30			11:15 水泳教室(有料)	11:30 アクアトレーニング45	11:15 アクアミックス45 新野	11:15 フィン&ミット30	11:15 フィン&ミット30
12:00		12:00 腰痛改善トレーニング45					
12:30	12:15 はじめよう!クロール・背泳ぎ		12:30 アクアマーシャル 吉田	12:30 はじめて4泳法		12:00 アクアミックス45 小原	
13:00	13:00 はじめよう!バタフライ・平泳ぎ	13:00 フィン&ミット30	13:15 腰痛改善トレーニング30	13:15 フィン&ミット45	13:00 腰痛改善トレーニング30	13:15 はじめて4泳法	13:00 アクアミックス30
13:30					13:45 ハイドロトーンエクササイズ		
14:00	13:45 クロールマスター	13:45 アクアビクス 村上	14:00 ハイドロトーンエクササイズ	14:15 アクアビクス 吉田		14:00 クロールマスター	13:45 スイムエクササイズ45
14:30	14:30 アクアビクス 中野	14:30 スイムスキルアップ(有料)	14:45 スイムエクササイズ45	15:00 パーソナルレッスン (有料)			
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
19:30	19:30 アクアビクス 村上	19:30 アクアマーシャル 村田	19:30 アクアミックス 吉田	19:30 腰痛改善トレーニング30			
20:00		20:15 ハイドロトーンエクササイズ		20:10 スイムトレーニング			
21:00							

NEW

NEW

【お願い】
スタジオ・プールのレッスンは、ウォーミングアップから徐々に強度をあげる為、開始後からの途中入場は心臓、筋肉他に負担をかけます。スタート後(10分以降)のご入場はご遠慮ください。
※レッスン内容やスケジュールは都合により変更する場合がございます。

※水泳教室(有料)について
開催期ごとに、教室内容が変わります。教室内容は館内掲示板にて掲示いたします。

