

大人プールフィットネスご案内

国見

	月		火		水		木		金		土		日
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
9:30													
10:00	10:00 開館												
10:30	自由遊泳 フィットプール レーンあり		自由遊泳 フィットプール レーンあり		自由遊泳 フィットプール レーンあり		自由遊泳 フィットプール レーンあり		自由遊泳 フィットプール レーンあり		自由遊泳 フィット プール レーンあり		
11:00	アクア ビクス		アクア ビクス		アクア ビクス		アクア ビクス		アクア ビクス		自由遊泳 フィットプール レーンあり		
11:30	Wウォーキング L初・中級		L初・中・上級		L初・中・上級		Wウォーキング L初・中級		L初・中・上級				
12:00		ストレッチ				腰痛・肩こり 改善体操		ストレッチ		腰痛・肩こり 改善体操		ストレッチ	
12:30	11:30~12:30		11:30~12:30		11:30~12:30		11:30~12:30		11:30~12:30				
13:00	Iはじめて 12:30~13:30						Iはじめて 12:30~13:30		Y腰痛・ 肩こり		L初・中・上級 12:30~13:30		
13:30	アクア ビクス						アクア ビクス						
14:00	S初・中級 14:00~15:00						S初・中級 14:00~15:00						
14:30													
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
18:00											自由遊泳 フィット プール レーンあり		
18:30													
19:00	自由遊泳 フィットプール レーンあり	ストレッチ	自由遊泳 フィット プール レーンあり		自由遊泳 フィット プール レーンあり		自由遊泳 フィットプール レーンあり	ストレッチ	自由遊泳 フィット プール レーンあり				
19:30	M初・中・ 上級 19:30~ 20:30						M初・中・ 上級 19:30~ 20:30						
20:00													
20:30	退館 21:00	月~金 退館時間 (20:30退館)										退館 (20:00退館)	
21:00													

休館日