

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	フィット プール レーン		フィット プール レーン		フィット プール レーン		フィット プール レーン		フィット プール レーン		フィット プール レーン		
11:00	フィット プール レーン	アクア ビクス	フィット プール レーン	アクア ビクス	フィット プール レーン	アクア ビクス	フィット プール レーン	アクア ビクス	フィット プール レーン	アクア ビクス	フィット プール レーン		
11:30		W ウォーキング L 初・中級		L 初・中・上級		L 初・中級		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 12:00 ~ 13:30				Y 腰痛・ 肩こり							
13:30													
14:00		アクア ビクス											
14:30		S 初・中級 14:00 ~ 15:00											
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
18:00													
18:30													
19:00		ストレッチ						ストレッチ					
19:30	フィット プール レーン		フィット プール レーン		フィット プール レーン		フィット プール レーン		フィット プール レーン		フィット プール レーン		
20:00		M 初・中・ 上級 19:30 ~ 20:30											
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