

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		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			
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				Y 腰痛・肩こり		I はじめて		Y 腰痛・肩こり		L 初・中・上級	
13:30		12:30 13:30				12:30 13:30		12:30 13:30		12:30 13:30		12:30 13:30	
14:00		アクア ビクス						アクア ビクス					
14:30		S 初・中級						S 初・中級					
15:00		14:00 15:00						14:00 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						M 初・中・ 上級					
20:30		19:30~ 20:30						19:30~ 20:30					
21:00		退館 21:00	月～金 退館時間 (20:30退館)									退館 (20:00退館)	

休館日