

大人プールフィットネスご案内

将監

	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				
10:00	自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳		休館日			
10:30																
11:00		グループ レッスン 10:40 └ 11:25				グループ レッスン 10:40 └ 11:25				ストレッチ 10:55 └ 11:25				脂肪燃焼 エアロ 10:10 └ 11:10	ストレッチ 10:25 └ 10:55	
11:30	アクア ビクス		アクア ビクス		ステップ台 エアロ 11:30 └ 12:30		アクア ビクス		アクア ビクス		アクア ビクス					
12:00	L 初・中・上級		L 初・中・上級		L 初・中・上級		L 初・中・上級		L 初・中・上級		L 初・中・上級					
12:30					運動不足 解消 スクール 12:15 └ 13:15											
13:00																
13:30																
14:00																
14:30																
15:00																
15:30																
16:30																
17:30																
18:30																
19:30	自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳					
20:00																
20:30	退館 (20:30退館)											退館 (20:00退館)				
21:00																