

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													
10:30		グループ レッスン		ストレッチ 10:30 〜 11:00		【要予約】 筋膜リリース ストレッチ		グループ レッスン		脂肪燃焼 エアロ		土曜日 11:10 開館	
11:00		10:30 〜 11:15				10:30 〜 11:15		10:30 〜 11:15		10:10 〜 11:10			
11:30			1P レッスン							1P レッスン			
12:00	アクア ビクス	体力向上 エアロ	アクア ビクス	脂肪燃焼 エアロ	自由遊 泳		アクア ビクス	大人 バレエ スクール	アクア ビクス				
12:30	L 初・中・上級		L 初・中・上級		L 初・中・上級		L 初・中・上級	11:30 〜 12:30	L 初・中・上級				
13:00													
13:30													休館日
14:00		バレト ン				歩く エアロ		ヨガ		フラダン ス			
14:30		13:30 〜 14:30	1P or アクア ビクス		ストレッチW ウォーキン グ	13:30 〜 14:15		13:30 〜 14:30					
15:00			S 初・中・上級		13:45 〜 15:00				自由遊 泳				
15:30	ストレッチW ウォーキン グ								S 初・中・上級				
16:30	14:15 〜 15:30												
17:30													
18:30													
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・中級	
20:30	20時までの利用 20:30 退館										19時30分 までの利用 20:00 退館		