

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 開館										9:30 開館		
10:00													
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		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		
11:30		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			
12:00		ウォーキング 初・中級		初・中・上級		ウォーキング 初・中級		ウォーキング 初・中級		初・中・上級		ストレッチ	
12:30													
13:00		はじめて				はじめて		はじめて					
13:30													
14:00		アクア ビクス				アクア ビクス		アクア ビクス					
14:30		初・中級				初・中級		初・中級					
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
18:00													
18:30													
19:00													
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		初・中・ 上級				初・中・ 上級		初・中・ 上級					
20:30													
21:00	退館 21:00	月～金 退館時間 (21:00退館)									退館 (20:00退館)	休館日	