

# 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		W ウォーキング		L 初・中・上級		L 初・中・上級		W ウォーキング		L 初・中・上級			
12:30		ストレッチ		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	
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		アクア ビクス						アクア ビクス					
14:00		S 初・中級						S 初・中級					
14:30													
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	退館 21:00	月～金 退館時間 (21:00退館)									退館 (20:00退館)		
21:00													

休館日