

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 10:15 〜 10:45		ストレッチ 10:15 〜 10:45		準備中		グループ レッスン 10:15 〜 10:45		脂肪燃焼 エアロ 10:10 〜 11:10			
11:00			1P レッスン						1P レッスン				
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			M 泳法 レッスン	
12:00	L 泳法 レッスン	体力向上 エアロ	L 泳法 レッスン	脂肪燃焼 エアロ	L 泳法 レッスン		L 泳法 レッスン		L 泳法 レッスン				
12:30													
13:00													
13:30													
14:00		W ウォーキング 初級泳法 13:45 〜 14:45		S 泳法 レッスン		W ウォーキング 初級泳法 13:45 〜 14:45	歩く エアロ 13:45 〜 14:30		ヨガ 13:45 〜 14:45		S 泳法 レッスン	フラダンス	
14:30	フィット プール レイン あり	フィット	フィット プール レイン あり	フィット	フィット プール レイン あり	フィット	フィット プール レイン あり	フィット プール レイン あり	フィット プール レイン あり	フィット	フィット ジャグ ジー 利用可	フィット	フィット ジム 18時 30分 まで 利用可
15:00													
15:30													
16:30	フィット ジャグ ジー 利用可	フィット ジャグ ジー 利用可	フィット ジャグ ジー 利用可	フィット ジャグ ジー 利用可	フィット ジャグ ジー 利用可	フィット ジャグ ジー 利用可	フィット ジャグ ジー 利用可	フィット ジャグ ジー 利用可	フィット ジャグ ジー 利用可	フィット ジャグ ジー 利用可	フィット ジャグ ジー 利用可	フィット ジャグ ジー 利用可	
17:30													
18:30													
19:30													
20:00													18時30分 までの利用 19:00 退館
20:30	大人19時30分までの利用 20:00退館												

休館日