

# 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		
14:30	フィット プール レーンあり	バトン 13:45 〜 14:45	フィット プール レーンあり		フィット プール レーンあり		フィット プール レーンあり		フィット プール レーンあり		フラダンス	フィット ジャグジー 利用可	
15:00		フィット		フィット		フィット		フィット		フィット			
15:30		ジム19時 30分まで 利用可		ジム19時 30分まで 利用可		ジム19時 30分まで 利用可		ジム19時 30分まで 利用可		ジム19時 30分まで 利用可			
16:30													
17:30													
18:30													
19:30													
20:00													
20:30	大人19時30分までの利用 20:00退館												
													休館日

18時30分  
までの利用  
19:00 退館