

大人プールフィットネスご案内

	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					
10:00	自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳		ファミリータイム 10:00~15:00				
10:30												クロール 背泳ぎ 10:30~11:00			
11:00												ヨガ 11:00 } 12:00	バランスボール 11:00 } 12:00	美尻ヨガ 11:00 } 12:00	リラックス ヨガ 11:00 } 12:00
11:30												自由遊泳		自由遊泳	
12:00															
12:30	アクアビクス 12:20 } 12:50	ウォーキング 12:20 } 12:50	アクアビクス 12:20 } 12:50	ウォーキング 500 12:20~12:50											
13:00	泳法レッスン 13:00 } 13:30	泳法レッスン 13:00 } 13:30	はじめてプール 13:00 } 13:30	はじめてプール 13:00 } 13:30											
13:30	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳											
14:00	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳											

※10~2月の間は休館いたします。
3~9月に再開予定です。