

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													
11:00													
11:30													
12:00													
12:30													
13:00													
13:30													
14:00													
14:30													
15:00													
15:30													
16:30													
17:30													
18:30													
19:30													
20:00													
20:30													

休館日

大人19時30分までの利用 20:00退館

18時30分までの利用 19:00退館

アクアビクス
L 泳法レッスン

体力向上エアロ
10:45 ~ 11:45

1Pレッスン
L 泳法レッスン

脂肪燃焼エアロ
11:15 ~ 12:15

L 泳法レッスン

L 泳法レッスン

L 泳法レッスン

大人バレエスクール
11:30 ~ 12:30

L 泳法レッスン

1Pレッスン

脂肪燃焼エアロ
10:10 ~ 11:10

Wウォーキング初級泳法
13:45 ~ 14:45

バトン
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

フィットプールレールあり

フィットプールレールあり

ヨガ
13:45 ~ 14:45

S 泳法レッスン

フィットプールレールあり

フィットプールレールあり

フィットジム18時30分まで利用可

フィットプールレールあり
フィットジャグジー利用可

フィットジム19時30分まで利用可

フィットプールレールあり
フィットジャグジー利用可

フィットジム19時30分まで利用可

フィットプールレールあり
フィットジャグジー利用可

フィットジム19時30分まで利用可

フィットプールレールあり
フィットジャグジー利用可

フィットジム19時30分まで利用可

フィットプールレールあり
フィットジャグジー利用可

フィットジム19時30分まで利用可

フィットプールレールあり
フィットジャグジー利用可

フィットジム19時30分まで利用可

M 泳法レッスン