

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	プール					
8:30						
9:00						
9:30	9:30~9:50 水中ウォーク	9:30~9:50 肩こりすっきり	9:30~9:50 腰痛らくらく	9:30~9:50 水中ジョギング	9:30~9:50 ウエストシェイプ	
10:00	9:55~10:25 水中マラソン	9:55~10:25 水中マラソン	9:55~10:25 ダイブスイム	9:55~10:25 キック泳法	9:55~10:25 水中エアロ	
10:30	10:30~11:00 きっちりクロール	10:30~11:00 らくらくバタフライ	10:30~11:00 脂肪バイバイ	10:30~11:00 アクアサーキット	10:30~11:00 スタート&ターン	
11:00	11:05~11:35 たっぷりクロール	11:05~11:35 水中バレー	11:05~11:35 おまかせ泳法	11:05~11:35 たっぷりクロール	11:05~11:35 水中バレー	11:05~11:25 水中マラソン
11:30						11:30~12:00 泳法基礎
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00	14:00~14:30 スタート&ターン	14:00~14:20 ヌードルシェイプ	14:00~14:20 水中マラソン	14:00~14:20 肩こりすっきり	14:00~14:20 水中マラソン	
14:30	14:35~14:55 水中エアロ	14:25~14:55 脂肪バイバイ	14:25~14:55 ダンベルウォーク	14:25~14:55 水中ジョギング	14:25~14:55 ダイブスイム	
15:00	15:00~15:30 水中バレー	15:00~15:30 泳法基礎	15:00~15:30 水中バレー	15:00~15:30 きっちりクロール	15:00~15:30 たっぷりクロール	
15:30						
19:00		第4火曜日は休館日です				
19:30	19:30~19:50 脂肪バイバイ	19:30~19:50 水中マラソン	19:30~19:50 肩こりすっきり	19:30~19:50 水中マラソン	19:30~19:50 ダンベルウォーク	
20:00	19:55~20:25 水中バレー	19:55~20:25 水中エアロ	19:55~20:25 アクアサーキット	19:55~20:25 ヌードルシェイプ	19:55~20:25 水中ウォーク	
20:30	20:30~21:00 おまかせ泳法	20:30~21:00 のんびり背泳ぎ	20:30~21:00 おまかせ泳法	20:30~21:00 すいすい平泳ぎ	20:30~21:00 きっちりクロール	
21:00						
21:30						
22:00						
22:30	プール・マシンジム・スタジオのご利用は23:40までとさせていただきます。(土曜日は19:40まで)					

スポーツクラブの定休日
日曜日・祝祭日・第4火曜日

水中エアロと水中バレーは2コース使用します

都合によりプログラムを変更することがありますのでご了承下さい。