

スポーツ アドベンチャー フェニックス プールプログラム

2018年6月～8月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:30							
9:00							
9:30	9:30～10:00 水中バレーボール	9:30～10:00 ヌードルシェイプ	9:30～10:00 水中バレーボール	9:30～10:00 水中ジョギング	9:30～9:50 水中バレーボール		
10:00	10:05～10:35 アクアピクス	10:05～10:35 水中バレーボール	10:05～10:30 水中ウォーク	10:05～10:35 泳法基礎	10:05～10:35 水中ジョギング	スイミングスクール	
10:30							
11:00						11:15～11:35 水中ウォーク	
11:30	11:30～12:00 アクアピクス	11:30～11:50 水中ジョギング	11:30～11:50 らくらくジョギング	11:30～12:00 水中ウォーク	11:30～11:50 アクアピクス	11:40～12:00 らくらくジョギング	
12:00	12:05～12:35 水中バレーボール	11:55～12:25 水中バレーボール	11:55～12:25 水中バレーボール	12:05～12:35 水中バレーボール	11:55～12:25 水中バレーボール		
12:30	12:40～13:00 肩こりすっきり	12:30～13:00 ビート版ウォーク	12:30～13:00 コーチにおまかせ	12:40～13:00 水中筋トレ	12:30～13:00 ヌードルシェイプ		
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	スイミングスクール	スイミングスクール	スイミングスクール	スイミングスクール	スイミングスクール		
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30				20:30～21:00 おまかせ泳法			
21:00				21:05～21:35 水中バレーボール			
21:30							
22:00							
22:30							

※平日のプール・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、日曜日・祝祭日は17：40まで）
 ※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。