

プールエクササイズタイムスケジュール

9:00	月	火	水	木	金	土	日	
10:00							営業開始時間 10:00	
11:00	10:00(30分) ★ やさしいミット 内澤		10:10(30分) ★ 流水マッサージ	10:00(30分) ★ やさしいアクア 藤谷	10:00(30分) ★ ウォーキング& ストレッチ	10:10(30分) ★ 流水マッサージ		
12:00			12:00(30分) ★ アクアビクス 四分一			11:45(30分) ★ ウォーキング& ストレッチ 中川		
13:00	12:30(30分) ★ ワンポイント みんなでクロール	12:30(30分) ★ やさしいアクア 塙		12:30(30分) ★ ワンポイント なんでもスイム		12:25(15分) ★ パワーダンス15 四分一		
14:00	13:10(30分) ★ ウォーキング& ストレッチ 中村	13:10(30分) フィンパワービクス 塙		13:10(30分) パワーダンス30 四分一	13:10(30分) ★ やさしいアクア 四分一	12:45(30分) ★ アクアビクス 中川		
15:00	13:50(30分) アクアビクス 中村					13:20(30分) ★ ワンポイント なんでもスイム		
16:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	14:00	15:30(30分) アクアビクス 土屋	
17:00	スクール専用の為 プールはご利用出来ません						16:10(30分) アクアサーキット 土屋	
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	施設利用終了 18:30 退館時間 19:00	
19:00								
20:00								
21:00	20:45(30分) アクアビクス 内澤	20:30(30分) アクアビクス 藤谷 21:10(30分) ★ ワンポイント なんでもスイム		20:40(30分) アクアビクス 鈴木			★ どなたでも参加出来る プログラム 📖 初心者・初級者向けの	
22:00	施設利用終了 22:30 退館時間 23:00	施設利用終了 22:30 退館時間 23:00	施設利用終了 22:30 退館時間 23:00	施設利用終了 22:30 退館時間 23:00	施設利用終了 22:30 退館時間 23:00	施設利用終了 21:30 退館時間 22:00		

※スタジオエクササイズスケジュールは裏面をご覧ください。