

4・5・6月

フィットネスプログラム表

おはよう体操は休講に関わらず、毎日開催いたします！

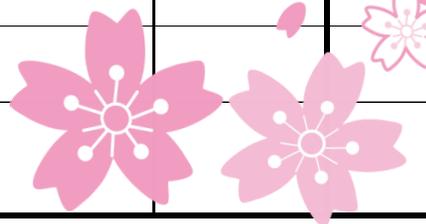
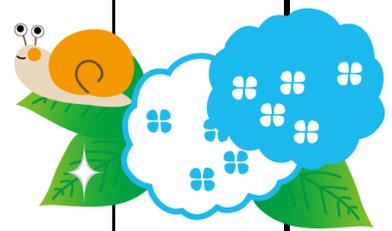
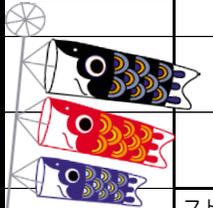
TIME	火		水		木		金		土		日・祝日	TR講習会 毎日開催
	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	フロア	
9:30		おはよう体操		おはよう体操		おはよう体操		おはよう体操		おはよう体操	おはよう体操	
9:40		ストレッチボール		おはようストレッチ		おはようストレッチ		おはようストレッチ		おはようストレッチ	おはようストレッチ	
10:15		元気アップ体操		かんたんエアロ		バランスボール						10:00 講習会
11:15		ほのぼの水中ウォーキング		浮きうきアクア		ほのぼの水中ウォーキング		浮きうきアクア				
12:00		ワンポイントレッスン①				らくらくクロール①		らくらく平泳ぎ①				12:00 講習会
12:30		ワンポイントレッスン②				らくらくクロール②		らくらく平泳ぎ②				
13:00		かんたんストレッチ		ストレッチボール		かんたんストレッチ		ストレッチボール				13:00 講習会
13:20		ひきしめ体！		バランスボール		スーパーサーキットトレーニング		コアトレ		13:30	13:30	
14:00		にこにこエアロ		生きいきスポーツ				にこにこエアロ		わくわくチェアピクス	ひきしめ体！	
15:00		はじめてスイム		ワンポイントレッスン①				はじめてスイム				15:00 講習会
15:30				ワンポイントレッスン②								
17:30				とことん筋トレ		とことん筋トレ		とことん筋トレ		かんたんストレッチ		17:00 講習会
18:00								スイムチャレンジ				※日曜日・祝日は16:00閉館のため開催しません。



休講プログラムのご案内

【4月】
 ・20日(土)、29日(月・祝) 全プログラム休講

【5月】
 ・5日(日) 全プログラム休講
 ・15日(水) かんたんエアロ、浮きうきアクア休講



※障がいのない方のプールプログラム・フロアプログラムは施設使用料が必要です。