

12月

フィットネスプログラム表

TIME	火		水		木		金		土	日・祝日
	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	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		ストレッチポール		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		ひきしめ体						
11:15	浮きうきアクア				ほのぼの水中ウォーキング					
12:00			らくらくクロール①				らくらく背泳ぎ①			
12:30			らくらくクロール②				らくらく背泳ぎ②			
13:00		かんたんストレッチ		ストレッチポール		かんたんストレッチ	ストレッチポール	かんたんストレッチ	ストレッチポール	
13:30		ひきしめ体		コアバランス		ひきしめ体	コアバランス	ひきしめ体	コアバランス	
14:00						かんたんエアロ				
15:00	ワンポイントレッスン①						はじめてスイム			
15:30	ワンポイントレッスン②									
17:30				かんたんストレッチ			かんたんストレッチ	かんたんストレッチ		

※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。

※「①・②」に分かれているプログラムはどちらかひとつにご参加ください。

※このフロアプログラムはトレーニング講習会を受講された方が対象です。

トレーニング講習会（毎日開催）①10:00 ②12:00 ③13:00 ④15:00 ⑤17:00 各30分 *⑤は日曜・祝日は16:00閉館のため開催しません。