

7~9月 フィットネス・アスリートプログラム予定表

毎朝9:30~
体そう実施中♪

	火		水		木		金		土		日(・祝日)		トレーニング講習会(毎日)
	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	
10	9:40 おはようストレッチ	NEW	9:40 ストレッチボール	NEW	9:40 おはようストレッチ		9:40 おはようストレッチ		9:40 おはようストレッチ		9:40 おはようストレッチ		10:00 講習会
	10:15 元気アップ体操		10:15 はじめてエアロ		10:15 ボール&ストレッチ								
12	11:15 ほのぼの水中ウォーキング	NEW	11:15 浮きうきアクア	NEW	11:15 ほのぼの水中ウォーキング	NEW	11:15 浮きうきアクア	NEW	11:15 ほのぼの水中ウォーキング	NEW	11:15 浮きうきアクア	NEW	12:00 講習会
	12:00 スイムアタック				12:00 らくらく背泳ぎ①	NEW	12:00 らくらくバタフライ①	NEW	12:00 らくらく背泳ぎ①	NEW	12:00 らくらくバタフライ①	NEW	
	12:30 ワンポイントレッスン				12:30 らくらく背泳ぎ②	NEW	12:30 らくらくバタフライ②	NEW	12:30 らくらく背泳ぎ②	NEW	12:30 らくらくバタフライ②	NEW	
13	13:00 ストレッチボール	NEW	13:00 かんたんストレッチ	NEW	13:00 ストレッチボール	NEW	13:00 かんたんストレッチ	NEW	13:00 かんたんストレッチ	NEW	13:00 かんたんストレッチ	NEW	13:00 講習会
	13:25 コアバランス	NEW	13:20 コアトレ	NEW	13:25 ひきしめ体!	NEW	13:20 コアトレ	NEW	13:20 ポール&ストレッチ	NEW	13:30 ストレッチボール	NEW	
14	14:00 にこにこエアロ		14:00 生きいきスポーツ				14:00 にこにこエアロ		14:00 わくわくフェイス		14:00 コアトレ		
15	15:00 はじめてスイム		15:00 ワンポイントレッスン①				15:00 はじめてスイム						15:00 講習会
17			15:30 ワンポイントレッスン②										17:00(※) 講習会
			17:40 とことん筋トレ!		17:40 とことん筋トレ!		17:40 とことん筋トレ!		17:20 しっかりストレッチ		18:00 スイムアタック		※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

【7月】
・12日(水) 健康増進講習会開催のためはじめてエアロ、浮きうきアクア休講

【8月】
・22日~26日 サマースクール教室開催のため9:40~、10:15~開催プログラム休講

【9月】
・13日(水) 健康増進講習会開催のためはじめてエアロ、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、施設使用料が必要となります。