

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♪

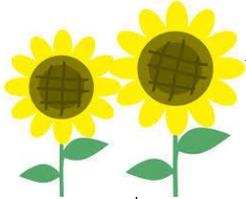
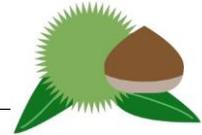
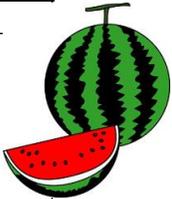
	火		水		木		金		土		日(・祝日)		トレーニング 講習会 (毎日)
	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	
10	9:40 おはようストレッチ	NEW 9:40 おはようストレッチ	9:40 ストレッチボール	NEW 9:40 ストレッチボール	9:40 おはようストレッチ		9:40 おはようストレッチ		9:40 おはようストレッチ		9:40 おはようストレッチ		10:00 講習会
	10:15 元気アップ 体操		10:15 はじめて エアロ		10:15 ボール& ストレッチ								
	11:15 ほのぼの 水中ウォーキング	NEW 11:15 ほのぼの 水中ウォーキング	11:15 ほのぼの 水中ウォーキング	NEW 11:15 ほのぼの 水中ウォーキング	11:15 ほのぼの 水中ウォーキング		11:15 ほのぼの 水中ウォーキング	NEW 11:15 ほのぼの 水中ウォーキング	11:15 ほのぼの 水中ウォーキング				
12	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 背泳ぎ①	12:00 らくらく 背泳ぎ①		12:00 らくらく 背泳ぎ①	NEW 12:00 らくらく 背泳ぎ①	12:00 らくらく 背泳ぎ①				12:00 講習会
	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 背泳ぎ②	12:30 らくらく 背泳ぎ②		12:30 らくらく 背泳ぎ②	NEW 12:30 らくらく 背泳ぎ②	12:30 らくらく 背泳ぎ②				
13	13:00 ストレッチボール	NEW 13:00 ストレッチボール	13:00 かんたんストレッチ	NEW 13:00 かんたんストレッチ	13:00 ストレッチボール		13:00 かんたんストレッチ	NEW 13:00 かんたんストレッチ	13:00 かんたんストレッチ				13:00 講習会
	13:25 コアバランス	NEW 13:25 コアバランス	13:20 コアトレ	NEW 13:20 コアトレ	13:25 ひきしめ体!		13:20 コアトレ	NEW 13:20 コアトレ	13:20 コアトレ				
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 にこにこ エアロ				
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 はじめてスイム		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!		17:40 とことん筋トレ!				※日曜日・祝日は 16:00閉館のため 開催しません。
							18:00 スイム アタック		17:20 しっかり ストレッチ				

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。