大人会員プログラム表 2023.07～

火曜

プールプログラム	フリーレーン	スタジオレッスン
１０時開館		
10:30-11:15 流水代謝改善コース	10:00-14:45	10:30-11:30 ヒーリングストレッチ
11:30-12:30 ベビーコース		
12:45-13:30 レインボー水中体操		
13:30-14:15 流水機能改善コース		13:30-14:30 ビューティーヨガ
14:45-19:45 子どもスクールの為利用不可		
19:45-20:45 水泳教室向上マスターズコース	19:45-20:45	
２１時閉館		

水曜

プールプログラム	フリーレーン	スタジオレッスン
１０時開館		
10:45-11:15 パーソナル	10:00-11:30	10:15-11:15 背骨コンディショニング
11:30-12:30 水泳教室初/中/上級コース	全レーン教室利用のみ	
12:45-13:30 テクニックＡＢＣ	12:30-14:45	
13:30-14:15 ストレッチウォーク		13:30-14:30 リラクゼーションヨガ
14:45-19:45 子どもスクールの為利用不可		
1-3レーン選手利用	19:45-20:45	
２１時閉館		

木曜

プールプログラム	フリーレーン	スタジオレッスン
１０時開館		
10:30-11:15 流水代謝改善コース	10:00-14:45	10:30-12:00 太極拳
11:30-12:30 ベビーコース		
13:00-13:45 流水機能改善コース		
13:45-14:30 リズミカルアクア		13:30-14:30 生活向上筋トレ
14:45-19:45 子どもスクールの為利用不可		
19:45-20:45 水泳教室向上マスターズコース	19:45-20:45	
２１時閉館		

金曜

プールプログラム	フリーレーン	スタジオレッスン
１０時開館		
10:45-11:15 パーソナル	10:00-11:30	10:15-11:15 ペルヴィスヨガ
11:30-12:30 水泳教室初/中/上級コース	全レーン教室利用のみ	
12:45-13:30 レッツマスターズ	12:30-14:45	
13:30-14:15 エンジョイウォーク		13:30-14:30 ヒーリングストレッチ
14:45-19:45 子どもスクールの為利用不可		
1-3レーン選手利用	19:45-20:45	
２１時閉館		

土曜

プールプログラム	フリーレーン	スタジオレッスン
１０時開館		
10:30-11:15 ストレッチウォーク	10:00-11:30	
11:30-12:30 水泳教室初/中/上級コース	全レーン教室利用のみ	
12:45-13:25 マイストローク	12:30-13:30	子どもスクール
子どもスクールの為利用不可		
19:45-20:30 流水パワーアップ	19:00-20:45	
２１時閉館		

日曜

プールプログラム	フリーレーン	スタジオレッスン
９時３０分開館		
子どもスクールの為利用不可		
13:30-15:00 一般開放	13:30-16:30	13:30-15:00 週替わりレッスン 時間・内容毎月発表
15:10-15:40 アクアウォーク		
15:50-16:20 リズミカルアクア		
16:30-17:30 週末マスターズ	教室利用のみ	
１８時閉館		