大人会員プログラム表

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		
10:30–11:10 アクア塾 【月2回】	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		
13:30–14:15 ストレッチ ウォーク	12:30–14:45	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		
	10:00–11:30	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		
13:30–14:15 エンジョイ ウォーク	12:30–14:45	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		