

大人プログラム

29年12月～

コーチ・講師およびプログラムは予告なしに変更または、休講する場合がございますので予めご了承下さい。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
プール	研修室	プール	研修室	プール	研修室	プール	研修室	プール	研修室	プール	研修室
	ストレッチ ポール 10:45～ 11:15		トータル シェイプ 10:45～ 11:15		ハートヨガ 9:15～ 定員 20名		歪み改善 エクササイズ 10:45～ 11:15		コア トレーニング 10:45～ 11:15		美メイク スリム アップヨガ 10:00～ 定員 20名
気になり でしたら 11:30～ 12:00		初中級/上級 成人水泳コース 11:30～ 12:30		初級/中・上級 成人水泳コース 11:30～ 12:30		初中級/上級 成人水泳コース 11:30～ 12:30		気になり でしたら 11:30～ 12:00		目的別 12:00～ 12:30	
目的別 12:00～ 12:30			ジョイビート 13:00～ 13:45				ジョイビート 13:00～ 13:45				
		高齢者水泳 コース 初中級/上級 14:00～ 15:00					高齢者水泳 コース 初中級/上級 14:00～ 15:00				
		new!									
		ウォーター エアロ 19:00～ 19:30									
	ふんわり トリート メントヨガ 19:00～			気になり でしたら 19:00～ 19:30		ふんわり トリート メントヨガ 19:00～					
	定員 20名										別紙予定表を ご確認下さい
マスターズ 19:30～ 20:30		初級/中・上級 成人水泳コース 19:30～ 20:30		初級/中・上級 成人水泳コース 19:30～ 20:30		マスターズ 19:30～ 20:30		初級/中・上級 成人水泳コース 19:30～ 20:30		目的別 19:15～ 19:45	
							ブルファイ パドルを ご用意下さい。				