

# 大人プログラム

29年7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
<p>プール 研修室</p> <p>ストレッチ ポール 10:45～ 11:15</p> <p>気になり でしたら 11:30～ 12:00</p> <p>目的別 12:00～ 12:30</p> <p>プルフイ パドルを ご用意下さい。</p> <p>マスターズ 19:30～ 20:30</p> <p>ふんわり トリート メントヨガ 19:00～</p> <p><b>定員 20名</b></p>	<p>プール 研修室</p> <p>TOTAL シェイプ 10:45～ 11:15</p> <p>初中級/上級 成人水泳コース 11:30～ 12:30</p> <p>高齡者水泳 コース 初中級/上級 14:00～ 15:00</p> <p><b>new!</b> バスタオルまたは ヨガマットを ご持参下さい!</p> <p>プールサイド エクササイズ 18:45～ 19:25</p> <p>初級/中・上級 成人水泳コース 19:30～ 20:30</p>	<p>プール 研修室</p> <p>ハートヨガ 9:15～ <b>定員 20名</b></p> <p>初級/中・上級 成人水泳コース 11:30～ 12:30</p> <p>気になり でしたら 19:00～ 19:30</p> <p>初中級/上級 成人水泳コース 19:30～ 20:30</p> <p>ふんわり トリート メントヨガ 19:00～</p> <p><b>定員 20名</b></p>	<p>プール 研修室</p> <p>歪み改善 エクササイズ 10:45～ 11:15</p> <p>初中級/上級 成人水泳コース 11:30～ 12:30</p> <p>高齡者水泳 コース 初中級/上級 14:00～ 15:00</p> <p>マスターズ 19:30～ 20:30</p> <p>プルフイ パドルを ご用意下さい。</p>	<p>プール 研修室</p> <p>コア トレーニング 10:45～ 11:15</p> <p>気になり でしたら 11:30～ 12:00</p> <p>目的別 12:00～ 12:30</p> <p>気になり でしたら 19:00～ 19:30</p> <p>初級/中・上級 成人水泳コース 19:30～ 20:30</p> <p>TOTAL シェイプ 18:15～ 18:45</p>	<p>プール 研修室</p> <p>美メイク スリム アップヨガ 10:00～ <b>定員 20名</b></p> <p>目的別 19:15～ 20:00</p> <p>別紙予定表を ご確認下さい</p>

時間変わります!!

プログラム  
変わります!!

時間変わります!!