

フェニックス ひびきの プール プログラム

2020年 12月～

	月曜日 プール	火曜日 プール	水曜日 プール	木曜日 プール	金曜日 プール	土・日・祝 プール
8:30						レッスンはございません
9:00						
9:30	9:30～9:50 脂肪バイバイ	9:30～9:50 ダンベルウォーク	9:30～9:50 ヌードルシェイプ	9:30～9:50 肩こりスッキリ	9:30～9:50 アクアサーキット	
10:00	9:55～10:25 たっぷりクロール	9:55～10:25 のんびり平泳ぎ	9:55～10:25 のんびり背泳ぎ	9:55～10:25 はじめてバタフライ	9:55～10:25 泳法基礎	
10:30						
11:00						
11:30	11:40～12:00 スローランニング700	11:40～12:10 ヌードルシェイプ	11:40～12:00 脂肪バイバイ	11:40～12:00 水中ウォーキング	11:40～12:00 ダンベルウォーク	
12:00	12:05～12:35 はじめてクロール	12:15～12:35 水中エアロ	12:05～12:35 たっぷりクロール	12:05～12:35 はじめて背泳ぎ	12:05～12:35 はじめてバタフライ	
12:30						
13:00						
13:30	月～金曜日の16:30～17:30・17:45～18:45と 土曜日の 9:45～10:45・11:00～12:00は 子供のスイミングがあるので2コースのみの利用となります。 ※曜日により1コースのみの場合があります。					
14:00						
14:30						
15:00	※レッスン担当者は変更する場合がございます。 ※レッスン参加人数が1名様の場合は中止とさせていただきます。 尚、水中エアロは3名様以下の場合は内容を変更させていただきます。					
15:30						
19:00	19:30～19:50 ダンベルウォーク	19:30～19:50 肩こりスッキリ	19:30～19:50 スローランニング700	19:30～19:50 ヌードルシェイプ	19:30～19:50 脂肪バイバイ	
20:00	19:55～20:25 目指せ4泳法	19:55～20:25 はじめてクロール	19:55～20:25 はじめてバタフライ	19:55～20:25 平泳ぎ道場	19:55～20:25 たっぷりクロール	
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

プール・マシンジム・スタジオのご利用は23:40までとさせていただきます。(土曜日は19:40まで)
 ※29・30・31日のいずれか1日休館日となります