

# フェニックス 下上津役 プール プログラム

2020年 12月～

|       | 月曜日                     | 火曜日                            | 水曜日                      | 木曜日                            | 金曜日                     | 土曜日 |
|-------|-------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------------------|-----|
| 10:00 |                         |                                |                          |                                |                         |     |
| 10:30 | 10:25～10:55<br>水中ウォーク   | 10:25～10:55<br>部分シェイプ          | 10:25～10:55<br>水中ジョギング   | 10:25～10:55<br>脂肪バイバイ          | 10:25～10:55<br>コーチにおまかせ |     |
| 11:00 | 11:00～11:30<br>健康流水     | 11:00～11:30<br>健康流水            | 11:00～11:30<br>健康流水      | 11:00～11:30<br>健康流水            | 11:00～11:30<br>健康流水     |     |
| 11:30 | 11:35～12:30             | 11:35～12:30                    | 11:35～12:30              | 11:35～12:30                    | 11:35～12:30             |     |
| 12:00 | 水中バレーボール                | 水中バレーボール                       | 水中バレーボール                 | 水中バレーボール                       | 水中バレーボール                |     |
| 12:30 |                         |                                |                          |                                |                         |     |
| 13:00 |                         |                                |                          |                                |                         |     |
| 13:30 | 13:25～13:55<br>ヌードルシェイプ | 13:35～14:05<br>水中バレーボール        | 13:25～13:55<br>泳法基礎      | 13:35～14:05<br>水中バレーボール        | 13:25～13:55<br>コーチにおまかせ |     |
| 14:00 | 14:00～14:20<br>腰痛らくらく   | 14:10～14:30<br>健康流水            |                          | 14:10～14:30<br>健康流水            |                         |     |
| 14:30 | 14:25～14:45<br>コーチにおまかせ | 14:35～14:55<br>水中体操<br>(腰痛コース) |                          | 14:35～14:55<br>水中体操<br>(腰痛コース) |                         |     |
| 15:00 |                         |                                |                          |                                |                         |     |
| 15:30 |                         |                                |                          |                                |                         |     |
| 19:00 |                         |                                |                          |                                |                         |     |
| 19:30 |                         |                                |                          |                                |                         |     |
| 20:00 |                         |                                |                          |                                |                         |     |
| 20:30 |                         |                                |                          |                                |                         |     |
| 21:00 | 20:45～21:15<br>泳法基礎     | 20:45～21:15<br>水中筋トレ           | 20:45～21:15<br>らくらくバタフライ | 20:45～21:15<br>水中シェイプアップ       |                         |     |
| 21:30 |                         |                                |                          |                                |                         |     |
| 22:00 |                         |                                |                          |                                |                         |     |