

# フェニックス ひびきの プール プログラム

2021年 4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						レッスンお申し込みません
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 すいすい平泳ぎ	9:55～10:25 目指せ4泳法	9:55～10:25 たっぷりクロール	9:55～10:25 泳法基礎	9:55～10:25 はじめてバタフライ	
10:30						
11:00						
11:30	11:40～12:00 水中ウォーキング	11:40～12:10 ヌードルシェイプ	11:40～12:00 体幹トレーニング	11:40～12:00 水中ジョギング	11:40～12:00 脂肪バイバイ	
12:00	12:05～12:35 泳法基礎	12:15～12:35 水中エアロ	12:05～12:35 平泳ぎ道場	12:05～12:35 はじめてバタフライ	12:05～12:35 きっちりクロール	
12:30						
13:00						
13:30	<p>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。</p>					
14:00						
14:30						
15:00	<p>※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。</p>					
15:30						
19:00						
19:30	19:50～20:10 体幹トレーニング	19:50～20:10 脂肪バイバイ	19:50～20:10 スローランニング800	19:50～20:10 ヌードルシェイプ	19:50～20:10 ダンベルウォーク	
20:00	20:15～20:45 たっぷりクロール	20:15～20:45 はじめてクロール	20:15～20:45 らくらくバタフライ	20:15～20:45 平泳ぎ道場	20:15～20:45 のんびり背泳ぎ	
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