

スポーツ アドベンチャー フェニックス プールプログラム

2021年3月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:30							
9:00							
9:30	9:30～9:55 水中ウォーキング	9:30～10:00 水中バレーボール	9:30～9:55 ダンベルウォーク	9:30～9:50 アクアサーキット	9:30～9:50 水中バレーボール	スイミングスクール	
10:00	10:00～10:30 水中バレーボール	10:05～10:35 ダンベルアクア	10:00～10:25 水中バレーボール	9:55～10:25 水中バレーボール	10:05～10:25 ゆったりクロール		
10:30							
11:00							
11:30	11:30～12:00 ダンベルアクア	11:30～11:50 水中ジョギング	11:30～11:50 ビート板ウォーク	11:30～11:50 水中筋トレ	11:30～11:50 水中ウォーク		
12:00	12:05～12:35 水中バレーボール	11:55～12:25 水中バレーボール	11:55～12:25 水中バレーボール	11:55～12:25 水中バレーボール	11:55～12:25 水中バレーボール		
12:30	12:40～13:00 腰痛らくらく	12:30～12:50 脂肪バイバイ	12:30～12:50 アクアサーキット	12:30～12:50 水中ウォーク	12:30～13:00 らくらくジョギング		
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	スイミングスクール	スイミングスクール	スイミングスクール	スイミングスクール	スイミングスクール		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30				20:30～21:00 おまかせ泳法 (4週目ダンベルアクア)			
21:00				21:05～21:35 水中バレーボール			
21:30							
22:00							
22:30							

※平日のプール・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、日曜日・祝祭日は17:40まで)
 ※都合によりプログラムを変更することがありますのでご了承下さい。