

フェニックス 下上津役 プール プログラム

2022年 1月~3月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土・日・祝日
10:00						※レッスンは ありません。
10:30	10:30~10:50 水中ウォーク	10:30~11:00 ビート板シェイプ	10:30~10:50 水中ジョギング	10:30~11:00 水中筋トレ	10:30~10:50 腰痛らくらく	
11:00	10:55~11:25 泳法基礎	11:05~11:25 健康流水	10:55~11:25 部分シェイプ	11:05~11:25 健康流水	10:55~11:25 ゆっくり クロール・背泳ぎ	
11:30	11:30~11:50 水中体操	11:30~12:25 水中バレーボール (ネットなしは12:00まで) ※プール入場口側：水中バレーボール(ネット付)はサークルの為、シャワー側水中バレーボール(ネットなし)にご参加ください。レッスンはありません。 ●2コース使用 (①②コース)			11:30~11:50 水中ウォーク	
12:00						
12:30	健康流水・水中バレーは2コース使用します。					
13:00						
13:30	13:25~13:55 部分シェイプ	13:25~13:55 水中バレーボール	13:25~13:55 コーチにおまかせ	13:25~13:55 水中バレーボール	13:25~13:55 水中筋トレ	
14:00	14:00~14:30 ゆっくりクロール	14:00~14:20 健康流水		14:00~14:20 健康流水		
14:30		14:25~14:45 水中体操 (腰痛コース)		14:25~14:45 水中体操 (腰痛コース)		
15:00						
15:30	※第5週目を除く平日(月~金)は16:15~21:00は スイミングスクールコース利用の為、コース利用に制限がございます。 スイミングスクール準備などの為、 16:05~21:00まで制限させていただきます。					
19:00						※日曜日の ファミリー遊泳 などでコース が制限される 場合がありま す。 予めご了承下
19:30						
20:00						※コースご利用 については別紙 参照または、 受付までお願い 致します。
20:30	20:20~20:40 水中ウォーク		20:20~20:40 らくらくジョギング			
21:00	20:45~21:15 泳法基礎	20:45~21:15 水中筋トレ	20:45~21:15 らくらくバタフライ	20:45~21:15 水中ウォーク& コンディショニング	20:45~21:15 泳法基礎	
21:30	1w クロール 2w 背泳ぎ 3w 平泳ぎ 4w バタフライ				1w クロール 2w 背泳ぎ 3w 平泳ぎ 4w バタフライ	
22:00						

平日のプール・マシンジム・スタジオのご利用は22時40分までとさせていただきます

(土曜日は16時40分まで ※プールは16時30分まで 日曜日・祝祭日は17時40分まで)

火・木曜日13:30~13:50の腰痛体操は2Fジムストレッチの場所で行います。(定員あり)