

フェニックス ひびきの プール プログラム

2022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						レッスンはじゅくません	
9:00							
9:30	9:30～9:50 アクアプッシュ	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 水中ジョギング	9:30～9:50 アクアサーキット		
10:00	9:55～10:25 キック泳法	9:55～10:25 平泳ぎ入門	9:55～10:25 スタート&ターン	9:55～10:25 初級泳法	9:55～10:25 はじめてバタフライ		
10:30	和田	和田	上村	村田	村田		
11:00							
11:30							
12:00	11:40～12:00 肩こりスッキリ	11:40～12:10 ヌードルシェイプ	11:40～12:00 水中ウォーキング	11:40～12:00 アクアプッシュ	11:40～12:00 ダンベルウォーク		
12:30	12:05～12:35 おまかせ泳法	12:15～12:35 水中エアロ	12:05～12:35 初級泳法	12:05～12:35 バタフライ入門	12:05～12:35 すいすい平泳ぎ		
13:00	村田	上村	1.3.5週 クロール 2.4週 背泳ぎ 村田	和田	和田		
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1コースのみの利用となります。</p>						
14:00	<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>						
14:30	<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>						
15:00	<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	<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>						
19:00	<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>						
19:30	19:50～20:10 体幹トレーニング	19:50～20:10 水中ウォーキング	19:50～20:10 肩こりスッキリ	19:50～20:10 ダンベルウォーク	19:50～20:10 ヌードルシェイプ		
20:00	20:15～20:45 たっぷりクロール	20:15～20:45 のんびり背泳ぎ	20:15～20:45 バタフライ道場	20:15～20:45 コーチにおまかせ	20:15～20:45 初級泳法		
20:30	上村	村田	和田	上村	上村		
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