

# 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

2022年6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 ヌードルシェイプ	9:30～10:00 アクアピクス	9:30～9:50 ビート板ウォーク	9:30～9:50 水中ジョギング	9:30～9:50 水中バレーボール	スイミングスクール	日・祝の10時～12時は、児童のファミリー遊泳がございましたので1～2コースのご利用となります。
10:00	10:00～10:30 水中バレーボール	10:05～10:30 水中バレーボール	9:55～10:25 水中バレーボール	9:55～10:30 水中バレーボール	10:05～10:35 おまかせ泳法		
10:30							
11:00							
11:30	11:30～12:00 アクアピクス	11:30～11:50 ヌードルシェイプ	11:30～11:50 水中ジョギング	11:30～11:50 水中ウォーク	11:30～11:50 水中筋トレ		
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							
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。