

# フェニックス ひびきの プール プログラム

2023年 10月～

|       | 月曜日<br>プール                                                                                     | 火曜日<br>プール             | 水曜日<br>プール              | 木曜日<br>プール              | 金曜日<br>プール              | 土・日・祝<br>プール |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------|
| 8:30  |                                                                                                |                        |                         |                         |                         | レッスンはじまりません  |
| 9:00  |                                                                                                |                        |                         |                         |                         |              |
| 9:30  | 9:30～9:50<br>ヌードルシェイプ                                                                          | 9:30～9:50<br>体幹トレーニング  | 9:30～9:50<br>水中体操       | 9:30～9:50<br>水中ジョギング    | 9:30～9:50<br>アクアサーキット   |              |
| 10:00 | 9:55～10:25<br>初級クロール・背泳ぎ                                                                       | 9:55～10:25<br>コーチにおまかせ | 9:55～10:25<br>泳法基礎      | 9:55～10:25<br>初級平泳ぎ     | 9:55～10:25<br>キック泳法     |              |
| 10:30 | 1・3・5週 クロール<br>2・4 背泳ぎ                                                                         |                        |                         |                         |                         |              |
| 11:00 |                                                                                                |                        |                         |                         |                         |              |
| 11:30 |                                                                                                |                        |                         |                         |                         |              |
| 12:00 |                                                                                                | 11:40～12:00<br>水中エアロ   | 11:40～12:00<br>ヌードルシェイプ | 11:40～12:00<br>水中筋トレ    | 11:40～12:00<br>水中ウォーキング |              |
| 12:30 |                                                                                                |                        |                         |                         |                         |              |
| 13:00 |                                                                                                |                        |                         |                         |                         |              |
| 13:30 | 13:40～14:00<br>水中ウォーキング                                                                        |                        |                         |                         |                         |              |
| 14:00 | 14:05～14:35<br>キックとプル                                                                          |                        |                         |                         |                         |              |
| 14:30 |                                                                                                |                        |                         |                         |                         |              |
| 15:00 | ※レッスン担当者は変更する場合がございます。<br>※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。<br>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。   |                        |                         |                         |                         |              |
| 15:30 |                                                                                                |                        |                         |                         |                         |              |
| 19:00 |                                                                                                |                        |                         |                         |                         |              |
| 19:30 |                                                                                                |                        |                         |                         |                         |              |
| 20:00 | 19:50～20:10<br>体幹トレーニング                                                                        | 19:50～20:10<br>水中ジョギング | 19:50～20:10<br>水中ウォーキング | 19:50～20:10<br>脂肪バイバイ   | 19:50～20:10<br>ヌードルシェイプ |              |
| 20:30 | 20:15～20:45<br>たっぷりクロール                                                                        | 20:15～20:45<br>平泳ぎ入門   | 20:15～20:45<br>バタフライ入門  | 20:15～20:45<br>コーチにおまかせ | 20:15～20:45<br>泳法基礎     |              |
| 21:00 | 月～金曜日の16：30～17：30・17：45～18：45と<br>土曜日の 9：45～10：45・11：00～12：00は<br>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。 |                        |                         |                         |                         |              |
| 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