

フェニックス 下上津役 プール プログラム

2023年 10月～12月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土・日・祝日
10:00	スイミングスクール団体教室・ベビー・リトルコースなどでコースに制限がある場合があります。予めご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。					※プールレッスンはございません。
10:30	10:30～10:50 水中ウォーク	10:30～11:00 部分シェイプ	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	10:55～11:15 水中エアロ	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	10:55～11:15 水中ウォーク	
11:30	11:20～11:50 泳法基礎	11:30～12:25 水中バレーボール（ネットなしは12:00まで）			11:20～11:50 ゆっくり クロール・背泳ぎ	
12:00	※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にご参加ください。レッスンではありません。 ●2コース使用（①②コース）					
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 部分シェイプ	
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	※第5週目を除く ●平日（月～金）16:05～21:00 ●土曜日10:00～11:00・14:00～16:30 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。 ご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。					※第5週目を除く土曜日はスイミングスクール利用の為、コースが制限されます。
15:30						
19:00						
19:30						※日曜日 4月～11月 10:00～12:00 ファミリー 遊泳などで コース制限 があります。
20:00	※レッスン担当者は変更する場合がございます。 ※プールレッスンは参加人数が2名様以上での実施とさせていただきます。					
20:30						
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	※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。
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						

※プールレッスンは原則、2名以上参加で行います。（1名のみ参加では実施致しません。）

※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）

※日曜日
4月～11月
10:00
～12:00
ファミリー
遊泳などで
コース制限
があります。

※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。