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　2024年3月～5月末

	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	9：30～9：50 水中ウォーク	9:30～10:00 アクアビクス	9:30～9:50 水中ジョギング	9:30～10：00 水中バレーボール	9:30～9:50 ヌードルシェイプ	スイミングスクール	
10:00	9：55～10：25 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	10：05～10：35 おまかせ泳法	9：55～10：25 水中バレーボール		日・祝の10時～12時は、児童のファミリー遊泳がございますので1～2コースのご利用となります。
10:30							
11:00							
11:30	11：30～11：50 水中ジョギング	11:30～11:50 水中筋トレ	11:30～11:50 水中ウォーク	11：30～11：50 水中マラソン	11:30～11:55 アクアビクス		
12:00	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	12:00～12:30 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							
17:00							
17:30	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		
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30				20:30～21:00 2・4週目アクアビクス			
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。