

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9月～11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	9:30～9:55 水中ウォーク	9:30～10:00 水中バレーボール	9:30～10:00 水中バレーボール	9:30～9:50 水中筋トレ	9:30～9:50 ダンベルエクササイズ	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 おまかせ泳法	10:05～10:30 おまかせ泳法	9:55～10:25 水中バレーボール	9:55～10:25 水中バレーボール		
10:30							
11:00							
11:30	11:30～11:50 ヌードルシェイプ	11:30～11:50 水中筋トレ	11:30～11:50 水中ウォーク	11:30～11:50 水中ジョギング	11:30～11:50 ダンベルウォーク		
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	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			
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。