

フェニックス ひびきの プール プログラム

2024年 10月～

	月曜日 プール	火曜日 プール	水曜日 プール	木曜日 プール	金曜日 プール	土・日・祝 プール
8:30						レッスン担当は変更せん
9:00						
9:30	9:30～9:50 水中バレー	9:30～9:50 脂肪バイバイ	9:30～9:50 水中ウォーキング	9:30～9:50 水中ジョギング	9:30～9:50 アクアサーキット	
10:00	9:55～10:25 初級クロール	9:55～10:25 初級背泳ぎ	9:55～10:25 たっぶりクロール	9:55～10:25 泳法基礎	9:55～10:25 平泳ぎ入門	
10:30				1w バタフライ 2w 背泳ぎ 3w 平泳ぎ 4w クロール		
11:00						
11:30	11:40～12:00 泳法基礎	11:40～12:00 水中バレー	11:40～12:00 水中ウォーキング	11:40～12:00 初級クロール	11:40～12:00 水中ジョギング	
12:00	1w バタフライ 2w 背泳ぎ 3w 平泳ぎ 4w クロール					
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30	※レッスン担当者は変更する場合がございます。 ※レッスン参加人数が2名様以下の場合は中止とさせていただきます。 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。					
19:00						
19:30						
20:00	19:50～20:10 ダンベルウォーク	19:50～20:10 水中ジョギング	19:50～20:10 水中ウォーキング	19:50～20:10 水中バレー	19:50～20:10 脂肪バイバイ	
20:30	20:15～20:45 たっぶりクロール	20:15～20:45 バタフライ入門	20:15～20:45 初級背泳ぎ	20:15～20:45 おまかせ泳法	20:15～20:45 平泳ぎ入門	
21:00	月～金曜日の16:30～17:30・17:45～18:45と 土曜日の 9:45～10:45・11:00～12:00は 子ども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