

フェニックス ひびきの プール プログラム

2025年 1月～3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						レッスンはじゅんぽう	
9:00							
9:30	9:30～9:50 水中バレー	9:30～9:50 脂肪バイバイ	9:30～10:00 アクアビクス	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	10:05～10:25 楽しく泳ごう クロール	9:55～10:25 泳法基礎	9:55～10:25 初級 バタフライ・平泳ぎ		
10:30				1w バタフライ 2w 背泳ぎ 3w 平泳ぎ 4w クロール	1.3W バタフライ 2.4W 平泳ぎ		
11:00							
11:30	11:40～12:00 ヌードルウォーク	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 脂肪バイバイ	11:40～12:00 泳法基礎		
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	※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。						
15:30							
19:00	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		
20:00							
20:30	20:15～20:45 たっぷりクロール	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