

# フェニックス 下上津役 プール プログラム

2025年 1月~3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。					<p>※プールレッスンは ございません。</p>
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。					
15:30						
19:00						
19:30						
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		20:45~21:15 水中筋トレ	20:45~21:15 らくらく平泳ぎ	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	
21:00						
21:30					1w クロール 2w 背泳ぎ 3w クロール 4w 背泳ぎ	
22:00						

※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。

※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。

※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)