

フェニックス ひびきの プール プログラム

2025年 10月～12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
9:00						レッスンはありません
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 平泳ぎ基礎	9:55～10:25 初級バタフライ	
10:30						
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						
19:30						
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						
21:30	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。					
22:00						
22:30						

プール・マシンジム・スタジオのご利用は22:40までとさせていただきます。（土曜日は18:40まで）
 ※29・30・31日のいずれか1日休館日となります（日・祝日は17:40まで）