

ポーツ アドベンチャー フェニックス プールプログラム

2025年12月～2026年2月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							
9:30	9:30～9:50 水中筋トレ	9:40～10:00 水中ジョギング	9:30～10:00 水中バレー・ボール	9:30～10:00 水中バレー・ボール	9:40～10:00 水中ウォーク		
10:00	9:55～10:25 水中バレー・ボール	10:05～10:35 水中バレー・ボール	10:05～10:35 おまかせ泳法	10:05～10:35 おまかせ泳法	10:05～10:35 水中バレー・ボール		
10:30							
11:00							
11:30	11:30～11:50 水中ウォーク	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 水中ジョギング	11:30～11:50 水中ウォーク		
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							
17:00	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	
17:30				スイミングスクール			
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
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事がありますのでご了承下さい。