

# フェニックス 下上津役 プール プログラム

2026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ひ致します。					
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（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（ネット付）はサークルの為、シャワー側水中バレーにご参加ください。レッスンではありません。 ●2コース使用（①②コース）			
12:30						
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						
15:30						
19:00						
19:30						
20:00						
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						
21:40						

※プールレッスンはございません。

※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

※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

土曜日  
16時30分  
日・祝は  
16時40分  
終了です。

※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。）

※平日のプールのご利用は21時40分までとさせていただきます

（土曜日は※プールは16時30分まで　日曜日・祝祭日は16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）