

# いつでも誰でもプログラム

~ Smile \* Health \* Beauty ~

プール  
2018年9月~

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
9:00		大池公園で実施！ 詳細は裏面をご覧ください！ ※プール会員は対象外です			フィン&簡単エクササイズ		
30	ハルディックウォーク ↓9:30~(60)塚本 芳子↓			アクアダンス ↓10:00~(30)↓平田 学		塚本 芳子 ↓10:00~(45)↓	
10:00	フィンスイム 10:00~(30)村上 滉平		のんびりクロール 10:00~(30)フルスタッフ	親子スイミング1 (小プール) 掛スポ/定期プログラム 10:00~(60)	親子スイミング1 (小プール) 掛スポ/定期プログラム 10:00~(60)	親子スイミング1 (小プール) 掛スポ/定期プログラム 10:00~(60)	
30							
11:00	初級アクアビクス 10:45~(30)林 唯夏子		わくわくAQUA 掛スポ/定期プログラム 10:30~(60)	水泳成人 親子 入門~中級 スイミング2 掛スポ/定期プログラム 11:00~(60)	親子スイミング2 掛スポ/定期プログラム 11:00~(60)	親子スイミング2 掛スポ/定期プログラム 11:00~(60)	
30							
12:00			機能水泳 掛スポ/定期プログラム 11:30~(60)				
30							
13:00	水泳成人 入門初級 掛スポ/定期プログラム 13:00~(60)						
30							
14:00			初めてのクロール 13:30~(30)フルスタッフ	水中ウォーキング 13:30~(30)森川 ひと美	初級アクアビクス 13:30~(30)林 唯夏子		
30	らくらく水中運動 14:15~(30)塚本 芳子	↓↓NEW↓↓ アクアダンス 14:15~(30)平野 真理		オリジナルアクア 14:15~(30)森川 ひと美	初めての平泳ぎ 14:15~(30)平田 学	初級アクアビクス と初めての平泳ぎ の時間が入れ替 わります!!	
15:00			9/26スタート!!				
30							
16:00	水泳キッズ 掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)	水泳キッズ 掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)	水泳キッズ 掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)	水泳キッズ 掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)	水泳キッズ 掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)		
30							
17:00	水泳ジュニア 入門・初級 掛スポ/定期プログラム 16:30~(60)	水泳ジュニア 入門・初級 掛スポ/定期プログラム 16:30~(60)	水泳ジュニア 入門・初級 掛スポ/定期プログラム 16:30~(60)	水泳ジュニア 入門・初級 掛スポ/定期プログラム 16:30~(60)	水泳ジュニア 入門・初級 掛スポ/定期プログラム 16:30~(60)		
30							
18:00	水泳ジュニア 初中級・中級 掛スポ/定期プログラム 17:30~(60)	水泳ジュニア 初中級・中級 掛スポ/定期プログラム 17:30~(60)	水泳ジュニア 初中級・中級 掛スポ/定期プログラム 17:30~(60)	水泳ジュニア 初中級・中級 掛スポ/定期プログラム 17:30~(60)	水泳ジュニア 初中級・中級 掛スポ/定期プログラム 17:30~(60)		
30							
19:00						コートレ 18:30~(30)平田 学	
30							
20:00	アクアシェイプ 平田 学 20:00~(45)	水泳成人 スキルアップ 掛スポ/定期プログラム 19:30~(60)			水泳成人 入門初級 掛スポ/定期プログラム 19:30~(60)	スイムチャレンジ 掛スポ/定期プログラム 19:30~(60)	
30							
21:00						マスターズ水泳	
30							

水中運動アドバイス  
&  
動画フォームチェック

対象：パスポート会員  
参加費：無料  
※予約制  
日程はプール受付へ  
お問合せ下さい。

★スタッフが一緒に入水して  
お客様ひとりひとりの  
リクエストに応じて水中運動  
をアドバイスします。



※いつでも誰でもプログラムは網かけの部分です。