

プログラム

令和5年 12月 1日 ~

トップサイド

月曜日			火曜日		水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
プールプログラム		スタジオ	スタジオ		プールプログラム		スタジオ	プールプログラム		スタジオ	プールプログラム		スタジオ	プールプログラム		スタジオ
		10:20~ 10:50 バランス レスミルズ					10:20~ 10:50 コンバット レスミルズ			10:20~ 10:50 バランス レスミルズ			10:20~ 10:50 バランス レスミルズ			
11:00~ 11:30 初クロール 坂下	11:00~ 11:30 4種目 能城	11:00~ 11:30 パンプ レスミルズ	11:00~ 11:30 バランス レスミルズ	11:00~ 11:30 初クロール 能城	11:00~ 11:30 初背泳ぎ 松田	11:00 ~12:00 おまかせ	11:00~ 11:30 初クロール 能城	11:00~ 11:30 初平泳ぎ 高根	11:00~ 11:30 シバム レスミルズ	11:00~ 11:30 初背泳ぎ 高根	11:00~ 11:30 初平泳ぎ 白鳥	11:00~ 11:30 パンプ レスミルズ				
休憩5分間			休憩5分間			エアロ			休憩5分間			休憩5分間				
11:35~ 12:05 初背泳ぎ 坂下	11:35~ 12:05 初平泳ぎ 能城	11:35~ 12:05 コンバット レスミルズ	11:35~ 12:05 コンバット レスミルズ	11:35~ 12:05 初平泳ぎ 能城	11:35~ 12:05 初バタフライ 松田	浜村	11:35~ 12:05 初背泳ぎ 能城	11:35~ 12:05 初バタフライ 高根	11:35~ 12:05 アタック レスミルズ	11:35~ 12:05 初クロール 高根	11:35~ 12:05 初バタフライ 白鳥	11:35~ 12:05 シバム レスミルズ		11:15~ 11:45 シバム レスミルズ		
休憩5分間			休憩5分間			エアロ			休憩5分間			休憩5分間				
12:10~ 12:40 初バタフライ 坂下	12:10~ 12:40 がんばれ クロール 能城	12:10~ 12:40 シバム レスミルズ	12:10~ 12:40 シバム レスミルズ	12:10~ 12:40 4種目 能城	12:10~ 12:40 がんばれ クロール 松田	12:10~ 12:40 アタック レスミルズ	12:10~12:40 ベーシック アクア 望月					12:20~ 13:40 ヨガ		11:40~ 12:30 おしえて 4種目 ※コーチ 毎週かわります	11:50~ 12:30 ステップ 浜村	
		12:50~ ~13:30 おまかせ ワークアウト 間々田										八木				

※遊泳時間

※遊泳時間	月曜日から金曜日	10:30~15:00(退館)
	土曜日	10:30~14:30(退館)
	月曜日から土曜日	19:00~20:30
		20:45(退館)

【受付時間】

月~土 10:00~19:00

TEL 0438-25-3181