

プログラム

令和6年 5月 1日 ~5月31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	11:00~ 11:30	11:00~ 11:30 パンプ レスミルズ	11:00~ 11:30	11:00~ 11:30	11:00~ 11:30	11:00~ 11:30	11:00 ~12:00 おまかせ	11:00~ 11:30	11:00~ 11:30	11:00~ 11:30 シバム レスミルズ	11:00~ 11:30	11:00~ 11:30	11:00~ 11:30 パンプ レスミルズ			
初クロール 坂下	4種目 能城		バランス レスミルズ	初クロール 能城	4種目 松田	エアロ		初クロール 能城	初バタフライ 高根			初背泳ぎ 高根	初平泳ぎ 白鳥			
休憩5分間			休憩5分間			休憩5分間			休憩5分間			休憩5分間				
11:35~ 12:05	11:35~ 12:05	11:35~ 12:05 コンバット レスミルズ	11:35~ 12:05	11:35~ 12:05	11:35~ 12:05	浜村		11:35~ 12:05	11:35~ 12:05	11:35~ 12:05 アタック レスミルズ	11:35~ 12:05	11:35~ 12:05	11:35~ 12:05 シバム レスミルズ	11:40~ 12:30	11:15~ 11:45 シバム レスミルズ	
初背泳ぎ 坂下	初平泳ぎ 能城		コンバット レスミルズ	初背泳ぎ 能城	初平泳ぎ 松田			初背泳ぎ 能城	初平泳ぎ 高根			初クロール 高根	初バタフライ 白鳥		11:50~ 12:30	
休憩5分間			休憩5分間			休憩5分間			休憩5分間			休憩5分間				
12:10~ 12:40	12:10~ 12:40	12:10~ 12:40 シバム レスミルズ	12:10~ 12:40	12:10~ 12:40	12:10~ 12:40	アタック レスミルズ							12:20~ 13:40 ヨガ	おしえて 4種目 ※コーチ 毎週かわります	ステップ 浜村	
初バタフライ 坂下	がんばれ クロール 能城		シバム レスミルズ	初バタフライ 能城	がんばれ クロール 松田								ヨガ			
		12:50~ ~13:30 おまかせ ワークアウト 間々田											八木			

※遊泳時間	月曜日から金曜日	10:30~15:00(退館)	【受付時間】 月~土 10:00~19:00 TEL 0438-25-3181
	土曜日	10:30~14:30(退館)	
	火曜日	夜の遊泳はありません	
	月曜日から土曜日	19:00~20:30 20:45(退館)	

休館日→毎週日曜日、5月22日(水) 授業委託→5月28日、31日はレッスン中止、遊泳は12時からとなります！