

プログラム

令和6年 9月 2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	11:00~ 11:30	11:00~ 11:30	11:00~ 11:30	11:00~ 11:30	11:00~ 11:30	11:00~ 11:30	11:00~ 11:30	11:00~ 11:30	
初クロール 坂下	4種目 白鳥		バランス レスミルズ	初クロール 高根	4種目 松田	おまかせ		初クロール 坂下	初バタフライ 高根	レスミルズ	初背泳ぎ 高根	初平泳ぎ 白鳥	レスミルズ			
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	11:35~ 12:05		11:35~ 12:05	11:35~ 12:05	11:35~ 12:05	11:35~ 12:05	11:35~ 12:05	11:35~ 12:05	11:35~ 12:05	11:35~ 12:05	
初背泳ぎ 坂下	初平泳ぎ 白鳥		コンバット レスミルズ	初背泳ぎ 高根	初平泳ぎ 松田	エアロ 浜村		初背泳ぎ 坂下	初平泳ぎ 高根	レスミルズ	初クロール 高根	初バタフライ 白鳥	レスミルズ			
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	12:10~ 12:40								12:20~ 13:40		
初バタフライ 坂下	がんばれ クロール 白鳥		シバム レスミルズ	初バタフライ 高根	がんばれ クロール 松田	アタック レスミルズ								ヨガ 八木		
		12:50~ ~13:30 おまかせ ワークアウト 間々田														

11:15~  
11:45  
シバム  
レスミルズ

11:40~  
12:30

おしえて  
4種目  
松田

11:50~  
12:30

ステップ  
浜村

※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)
	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)

【受付時間】

月~土 10:00~19:00

TEL 0438-25-3181

休館日→毎週日曜日、9月10日(火)、9月23日(月)