

成人スイミング・スタジオプログラム

令和 7年 1月 4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 レズミルズ					10:20~ 10:50 コンバット レズミルズ			10:20~ 10:50 バランス レズミルズ			10:20~ 10:50 バランス レズミルズ			
11:00~ 11:30	11:00~ 11:30	11:00~ 11:30 パンプ レズミルズ	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 能城		バランス レズミルズ	初クロール 能城	4種目 松田	おまかせ		初クロール 能城	初バタフライ 高根	シバム レズミルズ	初背泳ぎ 高根	初平泳ぎ 白鳥	パンプ レズミルズ			
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 レズミルズ	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	11:35~ 12:05	
初背泳ぎ 能城	初平泳ぎ 坂下		コンバット レズミルズ	初背泳ぎ 能城	初平泳ぎ 松田	エアロ 浜村		初背泳ぎ 能城	初平泳ぎ 高根	アタック レズミルズ	初クロール 高根	初バタフライ 白鳥	シバム レズミルズ			
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 レズミルズ	12:10~ 12:40	12:10~ 12:40	12:10~ 12:40	12:10~ 12:40	12:10~ 12:40	12:10~ 12:40	12:10~ 12:40	12:10~ 12:40	12:10~ 12:40	12:10~ 12:40	12:10~ 12:40	12:10~ 12:40	12:10~ 12:40	
初バタフライ 坂下	がんばれ クロール 能城		シバム レズミルズ	初バタフライ 能城	がんばれ クロール 松田	アタック レズミルズ										
		12:50~ ~13:30 おまかせ ワークアウト 間々田														

11:15~
11:45
シバム
レズミルズ

11:40~
12:30

おしえて
4種目
ランダム

11:50~
12:30

ステップ
浜村

12:20~
13:40

ヨガ

八木

※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)

◎スイムウォーキング専用コース
1コースあります

【受付時間】

月~土 10:00~19:00

TEL 0438-25-3181

休館日→毎週日曜日、年末年始令和7年1月 1日(水)~1月 3日(金)、1月13日(月)