

# 成人スイミング・スタジオプログラム

令和 6年11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 初クロール 坂下	11:00~ 11:30 4種目 能城	11:00~ 11:30 パンプ レズミルズ	11:00~ 11:30 バランス レズミルズ	11:00~ 11:30 初クロール 能城	11:00~ 11:30 4種目 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 初バタフライ 高根	11:00~ 11:30 シバム レズミルズ	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 初背泳ぎ 能城	11:35~ 12:05 初平泳ぎ 坂下	11:35~ 12:05 コンバット レズミルズ	11:35~ 12:05 コンバット レズミルズ	11:35~ 12:05 初背泳ぎ 能城	11:35~ 12:05 初平泳ぎ 松田	エアロ 浜村	11:35~ 12:05 初背泳ぎ 能城	11:35~ 12:05 初平泳ぎ 高根	11:35~ 12:05 アタック レズミルズ	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 レズミルズ		11:40~ 12:30 おしえて 4種目 ランダム	11:15~ 11:45 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 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 レズミルズ	12:10~ 12:40 シバム レズミルズ	12:10~ 12:40 初バタフライ 能城	12:10~ 12:40 がんばれ クロール 松田	アタック レズミルズ							12:20~ 13:40 ヨガ 八木		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														

<b>※遊泳時間</b>	<b>月曜日から金曜日</b>	<b>10:30~15:00(退館)</b>	<b>◎スイムウォーキング専用コース 1コースあります</b>	<b>【受付時間】</b> 月~土 10:00~19:00 TEL 0438-25-3181
	<b>土曜日</b>	<b>10:30~14:30(退館)</b>		
	<b>火曜日</b>	<b>夜の遊泳はありません</b>		
	<b>月曜日から土曜日</b>	<b>19:00~20:30 20:45(退館)</b>		

休館日→毎週日曜日、11月4日(月)、15日(金)、23日(土)