

# 成人スイミング・スタジオプログラム

令和 6年10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 シバム 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			
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		初背泳ぎ 高根	初平泳ぎ 白鳥			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				
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 アタック レズミルズ	11:35~ 12:05	11:35~ 12:05	11:35~ 12:05 シバム レズミルズ	11:40~ 12:30	11:50~ 12:30	
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		初背泳ぎ 高根	初バタフライ 白鳥		おしえて 4種目 ランダム	ステップ 浜村	
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							12:20~ 13:40			
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							ヨガ 八木			
		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>	10:30~15:00(退館)	◎スイムウォーキング専用コース 1コースあります	<b>【受付時間】</b> 月~土 10:00~19:00 TEL 0438-25-3181
	<b>土曜日</b>	10:30~14:30(退館)		
	<b>火曜日</b>	夜の遊泳はありません		
	<b>月曜日から土曜日</b>	19:00~20:30 20:45(退館)		

休館日→毎週日曜日、10月9日(水)、10月17日(木)と小学校授業10月15日(火)、22日(火)午前の遊泳は中止です！