



午前中フリーコースプログラム表



2017年7月～9月

火曜日

水曜日

金曜日

自由遊泳(フリーコース)は、火・水・金曜日とも10:15～12:30でご利用いただけます。

10:50～11:05

プールで
ストレッチ15

10:15～10:40

背すじピン

11:15～11:35

アクア
エクササイズ

※体操室でのプログラムです。
運動の出来る服装でご来館下さい。
尚、定員がございますので
先着順とさせていただきます。

11:45～12:15

アクア
ビクス

12:00～12:30

プライベートレッスン
有料(2,100円)
予約制

11:10～11:30

ストレッチ
ウォーキング
ジョギング

10:15～11:00

姿勢
ウォームアップ45

※体操室でのプログラムです。
運動の出来る服装でご来館下さい。
尚、定員がございますので
先着順とさせていただきます。

11:40～12:10

アクア
ビクス

12:00～12:30

プライベートレッスン
有料(2,100円)
予約制

10:20～10:40

アクア
エクササイズ

10:50～11:20

アクア
ビクス



11:30～12:00

やさしい
クロール

12:00～12:30

プライベートレッスン
有料(2,100円)
予約制

※安全に運動をして頂く為に、レッスン開始より10分以上遅れてのご参加は
ご遠慮下さいますようお願い致します。