



# 午前中フリーコースプログラム表



2022年10月~12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。

10:15~10:45

ストレッチ



※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。

11:55~11:35

水中  
健康運動

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(2,200円)  
予約制

10:15~10:50

サーキット  
トレーニング



※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。

11:00~11:30

アクア  
サーキット

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(2,200円)  
予約制

10:15~10:40

アクア  
サーキット

10:50~11:20

アクア  
ビクス

11:30~12:00

はじめて  
スイミング



12:00~12:30

プライベートレッスン  
有料(2,200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。