



午前中フリーコースプログラム表



2023年1月~3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。

10:55~11:35

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。