

# 2024年度 サービスプログラム (フリースイミングメンバー対象) 2024.04~

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00	8:15	8:15	8:15	8:15	8:15	8:15	
		ストレッチ&筋トレ 8:45-9:15		モーニングストレッチ 8:30-9:00	モーニングアクア 8:45-9:15		
9:00				ウォーキング 9:00-9:30			スイムレッスン7 9:00-10:00
	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	水泳スキルアップ 9:30-10:00	
10:00	キッズウエルネスプログラム						
11:00	スイムレッスン1 11:00-12:00	スイムレッスン2 11:00-12:00	スイムレッスン3 11:00-12:00	アクアエクササイズ 11:00-12:00	スイムレッスン5 11:00-12:00		
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	
	ストレッチ 12:30-13:00	ストレッチ&筋トレ 12:30-13:00	水泳スキルアップ 12:30-13:00	ストレッチ 12:30-13:00	ジョグ&ウォーク 12:30-13:00		
13:00	アクアダンス 13:05-13:35	ショートアクア 13:05-13:35	ウォーキング 13:05-13:35	ショートアクア 13:05-13:35			
	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00		
14:00	水中健康体操1 14:00-15:00						ファミリープール 13:00-15:00
15:00	キッズウエルネスプログラム						
16:00	キッズウエルネスプログラム						
17:00	キッズウエルネスプログラム						
18:00	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	ファミリープール 16:45-19:00	
19:00							
19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45		

塗りつぶしが無いプログラムは、フリースイミングの方がご参加いただけます。