

健康増進 スケジュール

	月					火					水					木					金					
	25mプール 教室		ジャグジープール 教室		フロア	ソフト トレーニング	25mプール 教室		ジャグジープール 教室		フロア	ソフト トレーニング	25mプール 教室		ジャグジープール 教室		フロア	ソフト トレーニング	25mプール 教室		ジャグジープール 教室		フロア	ソフト トレーニング		
10							は サウナとお風呂 のみ利用できます ※ジャグジープールは、 レッスン参加者のみ入れます。																			
11	11:00 ウォーキング 11:30		11:00 バランス 11:30				11:00 流水 運動						11:00 ひきしめ エクササイズ						10:45 跳水ワーク 11:15		11:00 全身 11:30					
12	12:00 スイム 初中級 中上級 13:00		12:30 肩腰 13:00				11:50 12:00 MIZUNO アクア						11:50 12:00 スイム 初級 初中級 中上級 13:00		1コースのみ				12:00 スーパー エアロ 12:50							
13	13:00 流水 運動						13:00 ひきしめ エクササイズ		13:00 全身 13:30										13:00 バランス 13:30		13:00 流水 運動					
14	13:50 14:00 スイム 初級 初中級 中上級 15:00						13:50						14:00 スイム 初中級 中上級 15:00						13:50 14:00 スイム 初中級 中上級 15:00							
15																										
16	16:00まで		15:30まで				16:00まで		15:30まで				16:00まで		15:30まで				16:00まで		15:30まで					
19	18:50から						18:50から						18:50から						18:50から							
20	20:00 スイム 初中級 中上級 21:00												20:00 スイム 初中級 中上級 21:00						20:00 スイム 初中級 中上級 21:00							
21																										

	土			
	25mプール フリー	ジャグジー フリー	フロア	ソフト トレーニング
9:30	ジュニアクラス 使用のため ジャグジーを ご利用ください ↓			
10:30				
11:30				
12:30				
12	12:00 フリーコース 13:20			
13	ジュニアクラス 使用のため、 利用できません ↓			
14				

☺ 土曜日の利用 ☺

マスタース会員の皆さんは全ての施設を利用できます。
※ご家族は回数券で利用できます

- ☆ジャグジープール☆
9:30~14:00
- ☆ソフトトレーニング☆
9:30~14:00
- ☆25Mフリーコース☆
12:00~13:20

※プログラムは変更することが
ございます。
あらかじめご了承ください。

*ソフトトレーニングはプール会員、ジャグジー会員、併用会員、オール会員、ナイト会員は無料で利用できます (フリーコースメンバーズ・フロアー会員・会員家族は回数券で気軽に利用できます)
*ご家族におすすめの回数券 ソフトトレーニング・土曜日ジャグジープールが回数券で利用できます (ソフトトレーニング 1, 000円券で時間制限なしの5回分・ジャグジープール 1, 500円で土曜日利用の6回分)