

成人プログラム レッスンスケジュール

| | 日 | | | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | |
|-------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------------------------|-----------------------------|---------------------|--------------------------------------|--------------------------|---------------------|---------------------------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------------------|-----------------------------|---------------------|--------------------------------------|--------------------------|--------------------|---------------------|--------------------------|---------------------|
| | メインプール | サブプール | ジム | メインプール | サブプール | ジム | メインプール | サブプール | ジム | メインプール | サブプール | ジム | メインプール | サブプール | ジム | メインプール | サブプール | ジム | メインプール | サブプール | ジム |
| 9:00 | | | | 水中運動 9:00-10:00 | マジック フローター 9:00-10:00 | フリー 9:00-14:00 | 水中運動 9:00-10:00 | | フリー 9:00-14:00 | 水中運動 9:00-10:00 | | フリー 9:00-14:00 | 水中運動 9:00-10:00 | マジック フローター 9:00-10:00 | フリー 9:00-14:00 | 水中運動 9:00-10:00 | | フリー 9:00-14:00 | 水中運動 9:00-10:00 | | フリー 9:00-15:00 |
| 10:00 | | | | 水中運動 10:00-11:00 | | 運動教室 10:00-11:30 | 水中運動/ 水中筋トレ 10:00-11:00 | | | 水中運動 10:00-11:00 | 水中ヨガ 10:00-10:45 | | 水中運動 10:00-11:00 | | 運動教室 10:00-11:30 | 水中運動/ ジムスティック 10:00-11:00 | | | | | |
| 11:00 | フリー 11:00-13:00 | フリー 11:00-13:00 | フリー 11:00-16:30 | 泳法指導 11:00-12:00 | | | 泳法指導 11:00-12:00 | | | ジムスティック アクア 11:00-11:45 | | | 泳法指導 11:00-12:00 | | | 泳法指導 11:00-12:00 | | | | | |
| 12:00 | | | | フリー 12:00-13:55 | フリー 12:00-13:00 | | フリー 12:00-14:00 | フリー 12:00-13:00 | | フリー 12:00-14:00 | フリー 12:00-13:00 | | フリー 12:00-13:55 | フリー 12:00-13:00 | | フリー 12:00-14:00 | フリー 12:00-13:00 | | フリー 12:00-13:50 | フリー 12:00-13:00 | |
| 13:00 | | | | | 膝腰痛 改善 13:00-14:00 | | | 膝腰痛 改善 13:00-14:00 | | | 膝腰痛 改善 13:00-14:00 | | | 膝腰痛 改善 13:00-14:00 | | | 膝腰痛 改善 13:00-14:00 | | | 膝腰痛 改善 13:00-14:00 | |
| 14:00 | | | | アクアビクス 13:50-14:50 | | | | | 運動教室 13:30-15:00 | | | | 燃焼アクア 13:30-14:50 | | | | | | 運動教室 13:30-15:00 | | 泳法指導 14:00-15:00 |
| 15:00 | フリー 15:00-16:30 | フリー 15:00-16:30 | | フリー 15:00-16:00 | | | フリー 15:00-16:00 | | | フリー 15:00-16:00 | | | フリー 15:00-16:00 | | | フリー 15:00-16:00 | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | フリー 18:00-21:30 | フリー 18:00-20:30 | | フリー 18:00-21:30 | フリー 18:00-20:30 | | フリー 18:00-21:30 | フリー 18:00-20:30 | | フリー 18:00-21:30 | フリー 18:00-20:30 | | フリー 18:00-21:30 | フリー 18:00-20:30 | | フリー 18:00-21:00 | |
| 19:00 | | | | | | | | | 運動教室 18:30-20:00 | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | フリー 19:30-21:00 | フリー 19:30-21:00 | |
| 21:00 | | | | フリー 20:30-21:30 マスターズ (1コース) | | | フリー 20:30-21:30 泳法指導 (1コース) | | | フリー 20:30-21:30 マスターズ (1コース) | | | フリー 20:30-21:30 泳法指導 (1コース) | | | フリー 20:30-21:30 泳法指導 (1コース) | | | | | |

※泳法指導(月・火・木・金)は、10:30～二階体操場にて準備体操を行います。

※膝腰痛改善コース(月～土)は、12:30～陸上でのストレッチ・筋トレがございます。

※マジックフローター・膝腰痛改善・運動教室は、各コースに在籍している方のみ、ご利用いただけます。

※運動教室開催時間中は、一般の会員様はマシン等の利用に制限がございますので、ご了承ください。

※メインプール、サブプールに関しましては、次のレッスンとの入れ替え準備のため、終了時刻の5分前に退水をお願い致します。