

成人プログラム

施設入館時間 8:45 ※プログラムは、変更する場合があります。※ご自身の体調に留意し、レッスン途中での参加および退出はご遠慮ください。施設退館時間 21:00

		トータル・マスター会員 9:00~20:45														ナイト会員 18:00~20:45		
		デイ会員 9:00~14:30																
		8:55	9:00	9:20	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	18:00	19:00	20:45	
火	メイン	ラジオ体操																
	流水			9:20-9:40 水中バレー		10:00-10:40 Jパドルバイク 一輪車(定10)		11:00-12:00 保育園団体指導					13:00-13:40 マスター(スイム) 初級/中上級	13:50-14:30 アクアスティック マジック				
	スタジオ				9:50-10:20 流水 はじめてスイム		10:20-10:40 ストレッチ ポール®(定)		10:50-11:20 流水アクア サーキット(定15)									
水	メイン	ラジオ体操			9:55-10:10	10:15-10:45		10:50-11:30		11:40-12:30								
	流水			9:20-9:50 アクアロジック (定15)	水中バレー	アクアインターバル		マスター初級(スイム)		マスター中上級(スイム)			11:30-12:30 ベビー	13:00-13:30 肩軽・腰軽・膝軽 アクアキネシス®	13:30-13:50 ゆったり 流水			
	スタジオ			9:20-10:05 ズンバゴールド® 有料 220円(定)														
木	メイン	ラジオ体操			9:20-9:50	9:55-10:15	10:20-10:50		11:00-12:00		12:15-12:45		13:00-13:40					
	流水				肩軽・腰軽・膝軽 アクアキネシス®	水中バレー	姿勢美人 ウォーキング		保育園団体指導		Poolno(定10) ストレッチ		マスター(スイム) 初級/中上級					
	スタジオ						10:30-11:00 マッサージ & ストレッチ(定)		11:10-11:40 骨盤スリム 水中体操	11:40-12:00 ゆったり 流水		12:30-12:50 ひめトレ®						
金	メイン	ラジオ体操			9:50-10:20		10:50-11:30		11:40-12:30		12:40-13:10		13:30-14:00					
	流水			9:20-9:40 流水 ウォーキング	9:50-10:20 流水 はじめてスイム	10:40-11:10 アクアロジック (定15)		マスター初級(スイム)		マスター中上級(スイム)		水中筋トレ	Poolno(定10) ヨガ					
	スタジオ				10:00-10:30 からだスッキリ 体操(定10)	10:40-11:00 ひめトレ®				12:00-13:00 ヨガ 有料 220円(定)				19:00-20:00 ヨガ 有料 220円(定)				
土	メイン	ラジオ体操		9:30-9:50														
	流水			水中バレー														
	スタジオ											13:30-14:30 アロマヨガ 有料 220円(定)						

☆ フリーウォーク 営業時間中はいつでもご利用できます。 ※ひめトレはポールの購入をお願いします。 初心者でもご利用できます。
 ☆ フリースイム 16:30~19:00以外はいつでもご利用できます。 ※(定)レッスン当日フロントにて受講カードをお受け取り下さい。 ※スタジオクラスの《ヨガ》・《アロマヨガ》・《ズンバゴールド》は有料レッスン220円が必要になります。