

2018年度 成人ウェルネスプログラム一覧表

		月		火		水		木		金		
		プール	マシン ルーム	プール	マシン ルーム	プール	マシン ルーム	プール	マシン ルーム	プール	マシン ルーム	
7:15												7:15
7:30	早 朝		いきいき 健康教室								いきいき 健康教室	早 朝
7:40								水中健康 教室				
8:00												8:00
9:30	朝											朝
10:00											いきいき 健康教室	
10:10												
10:15												
10:30									ストレッチ &体幹			
11:00												
11:15			水中健康 教室								水中健康 教室	
11:30												
11:45											アドバイス	
12:00												
12:10											12:10	
12:15											12:15	
13:30	午 後											午 後
14:00												
15:00												
17:00	夜											夜
18:00												
18:15						いきいき 健康教室						
18:30												
19:00												
19:15						水中健康 教室						
19:30											水中健康 教室	
19:45					スタート & ターン等							
20:00											20:00	
20:15											20:15	

* 上記プログラムは都合により休講または、変更する場合がございます。