

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					水中健康 教室			いきいき 健康教室	7:30	
7:40												7:40	
8:00												8:00	
9:30	朝											9:30	
10:00											いきいき 健康教室	10:00	
10:10												10:10	
10:15												10:15	
10:30									ストレッチ &体幹				10:30
11:00											水中健康 教室		11:00
11:15			水中健康 教室				リズム 水泳						11:15
11:30													11:30
11:45											アドバイス		11:45
12:00													12:00
12:10												12:10	
12:15												12:15	
13:30	午後											13:30	
14:00												14:00	
15:00												15:00	
17:00	夜											17:00	
18:00					いきいき 健康教室							18:00	
18:15												18:15	
18:30												18:30	
19:00												19:00	
19:15			マスターズ		水中健康 教室						水中健康 教室		19:15
19:30													19:30
19:45					スタート & ターン等				初心者 講習会				19:45
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。