

ナフウェルネスクラブ プールプログラム

	月	火	水	木	金	土	日	
10	10:00-10:30 ウォーク&ジョグ 早川	10:00-10:30 ウォーク&ジョグ 山路	10:00-10:45 バラエティアクア45 手塚	10:00-10:30 ウォーク&ジョグ 上里	10:00-10:30 ウォーク&ジョグ 手塚			10
11	10:45-11:30 アクアビクス45 早川	10:45-11:15 アクアビクス30 山路	11:00-11:30 アクアビクス30 手塚	10:45-11:15 キック&パンチ30 上里	10:45-11:30 アクアビクス45 手塚	↓定員25名 11:00-11:30 ウォーク&ジョグ 上里	↓定員25名 11:00-11:30 ウォーク&ジョグ 荻野	11
12	11:40-12:10 プール健脚 荻野	11:40-12:10 腰痛肩こり歩行 加藤	11:40-12:10 初級背泳ぎ 三澤	11:40-12:10 初級クロール 北下	11:40-12:10 腰痛肩こり歩行 三澤	11:45-12:30 キック&パンチ45 上里 定員25名	↓定員25名 11:45-12:15 アクアビクス30 荻野	12
13	12:20-13:05 (有料) 背泳ぎ・平泳ぎ45 【上】行天【初】加藤 定員16名 奇数月は背泳ぎ 偶数月は平泳ぎ	12:20-13:05 (有料) 上級水泳45 片寄 定員16名 13:15-14:00 (有料) バタフライ45 【上】片寄【初】加藤 定員16名	12:20-13:05 (有料) クロール45 【上】八木澤【初】片寄 定員16名 三澤/佐藤光 13:45-14:00 プールサイドワンポイント	12:20-13:05 (有料) 中級水泳45 【上】行天【初】桑原 定員16名	12:20-13:20 (有料) スイム トレーニング60 八木澤 定員16名 13:30-14:15 (有料) クロール45 【上】片寄【初】八木澤 定員16名	太枠のプログラムは、参加用のリストバンドが必要です。 フロントでお受け取りの上でお越しください。		13
14	13:50-14:20 アクアビクス30 中桐	14:15-15:00 ウォーク&アクア45 細谷	14:15-15:00 アクアビクス45 米田	14:15-15:00 アクアシェイプ45 湯原	14:30-15:00 はじめてアクア 荻野			14
15	14:30-15:00 ラテンアクア30 中桐					14:30-15:15 アクアシェイプ45 早川 定員25名	14:30-15:15 アクアビクス45 米田 定員25名	15
16	15:25~18:35 子供水泳教室 開催中 歩行1レーン 遊泳1レーン	15:10~19:20 子供水泳教室 開催中 歩行1レーン 遊泳1レーン ※18:15-19:15 は遊泳2レーン	15:10~19:20 子供水泳教室 開催中 歩行1レーン 遊泳1レーン ※18:15-19:15 は遊泳2レーン	15:10~19:20 子供水泳教室 開催中 歩行1レーン 遊泳1レーン ※18:15-19:15 は遊泳2レーン	15:25~18:35 子供水泳教室 開催中 歩行1レーン 遊泳1レーン			16
17								17
19	19:20-19:50 初級背泳ぎ 三澤		19:30-20:00 初級平泳ぎ 桑原	19:30-20:00 ウォーク&ジョグ 児玉	19:20-19:50 初級クロール 加藤	・有料プログラムを除くすべてのプログラムは、途中入場と途中退場をご遠慮願います。 ・有料プログラムは全て事前申込制です。 現在は月次受付を行っておりません。すべて当日受付です。		
20	20:00-20:45 アクアビクス45 稲葉	20:00-20:45 アクアシェイプ45 荻野	20:10-20:55 (有料) バタフライ45 【上】桑原【初】行天 定員16名	20:10-20:40 アクアビクス30 児玉	20:00-20:45 アクアビクス45 中桐			
21		21:00-22:00 (有料) スイム トレーニング60 桑原 定員16名		21:00-21:45 (有料) 上級水泳45 八木澤 定員16名		一感染予防にご協力願いますー ・定員記述のないプログラムは、全て先着30名定員とします。 ・全てのプログラムの運動強度を下げ、皆様の心拍数が上がりすぎないようにします。 ・ビート板以外の道具は貸出ません。		
22								

太枠のプログラムにご参加の方は、フロントでリストバンドをお受け取り下さい。