

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	10:45-11:15 アクアビクス30 手塚	↓定員25名 11:00-11:30 ウォーク&ジョグ 上里 ↓定員25名	↓定員25名 11:00-11:30 ウォーク&ジョグ 荻野 ↓定員25名	11
12	11:40-12:10 プール健脚 佐藤光	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 桑原		11:45-12:15 キック&パンチ30 上里	11:45-12:15 アクアビクス30 荻野	12
13	12:20-13:05 (有料) 平泳ぎ45 【上】三澤【初】荻野 定員16名 ※4～6月は背泳ぎ45	12:20-13:05 (有料) 上級水泳45 八木澤 定員16名 13:15-14:00 (有料) バタフライ45 【上】桑原【初】大塚 定員16名	12:20-13:05 (有料) クロール45 【上】三澤【初】桑原 定員16名	12:20-13:05 (有料) 中級水泳45 【上】桑原【初】加藤 定員16名	12:20-13:20 (有料) スイム レーニング60 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		13:45-14:00 プールサイドワンポイント		13:30-14:15 (有料) クロール45 【上】加藤【初】八木澤 定員16名			14
15	14:30-15:00 ラテンアクア30 中桐	14:30-15:00 ウォーク&ジョグ 三澤	アクアビクス45 米田	アクアシェイプ45 湯原	14:30-15:00 はじめてアクア 荻野	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	・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。		16
17								17
19						ー感染予防にご協力願いますー ・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。 ・道具の貸し出しは、制限をさせていただきます。 ・平日は定員を設けませんが、社会情勢により設定の可能性がございます。		19
20	19:20-19:50 初級背泳ぎ 八木澤		19:30-20:00 初級平泳ぎ 加藤		19:20-19:50 初級クロール 桑原			20
21	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) 中級水泳45 【上】加藤【初】八木澤 定員16名	20:00-20:30 アクアHIIT30 荻野	20:00-20:45 アクアビクス45 中桐			21
22				20:45-21:30 (有料) 上級水泳45 齋藤 定員16名				22

太枠のプログラム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。

プールエリアのご利用: 9:30～22:00