

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	9:55-10:10 おはよう体操 手塚 10:15-10:45 アクアヌードル30 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 ミット&ウォーク 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 安藤	11:40-12:10 初級背泳ぎ 大塚	11:40-12:10 初級クロール 加藤(中村)		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) 背泳ぎ45 【上】八木澤【初】櫻井 定員16名 ※1～3月は平泳ぎ45	12:20-13:05 (有料) 上級水泳45 桑原 定員16名 13:15-14:00 (有料) バタフライ45 【上】加藤【初】櫻井 定員16名	12:20-13:05 (有料) クロール45 【上】桑原【初】大塚 定員16名 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】加藤【初】八木澤 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】加藤【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 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	14:30-15:00 ウォーク&ジョグ 三澤				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								19
20	19:20-19:50 初級背泳ぎ 桑原		19:30-20:00 初級平泳ぎ 齋藤		19:20-19:50 初級クロール 三澤			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】【初】櫻井 定員8名	20:00-20:30 アクアHIIT30 荻野 20:45-21:30 (有料) 上級水泳45 櫻井 定員16名	20:00-20:45 アクアビクス45 中桐			21
22								22