

# 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			9:55-10:10 おはよう体操				
	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	10:20-10:50 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		
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 11:00-11:30 ミット&ウォーク 荻野
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 加藤	11:40-12:10 初級クロール 中村		↓定員25名 11:45-12:15 キック&パンチ30 上里	↓定員25名 11:45-12:15 アクアビクス30 荻野
13	12:20-13:05 (有料) 背泳ぎ45/平泳ぎ45 【上】櫻井【初】大塚 定員16名 ※10～12月は背泳ぎ ※1月～3月は平泳ぎ	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】八木澤【初】加藤 定員16名	12:20-13:05 (有料) クロール45 【上】櫻井【初】八木澤 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】櫻井【初】大塚 定員16名	12:20-13:20 (有料) スイム トレーニング60 桑原 定員16名 13:30-14:15 (有料) クロール45 【上】大塚【初】桑原 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お越しください。	
14	13:50-14:20 アクアビクス30 中桐		14:15-15:00	14:15-15:00			
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 ウォーク&アクア30 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
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。	
17							
19							
20	19:20-19:50 初級背泳ぎ 八木澤		19:30-20:00 初級平泳ぎ 大塚	19:45-20:30 ウォーク&アクア45 永濱	19:20-19:50 初級クロール 加藤		
	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】大塚 定員8名		20:00-20:45 アクアビクス45 中桐		
21				20:45-21:30 (有料) 上級水泳45 桑原 定員16名			
22							