

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 機能改善プログラム 手塚	10:00-10:30 ウォーク&ジョグ 金城	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	10:45-11:30 アクアビクス45 金城	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 山田
12	11:40-12:10 プール健脚 三澤	11:40-12:10 腰痛肩こり歩行 桑原	11:40-12:10 初級背泳ぎ 三澤	11:40-12:10 初級クロール 渋谷	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	11:45-12:30 アクアビクス45 山田 定員25名
13	12:20-13:05 (有料) 背泳ぎ45 【上】渋谷【初】三澤 定員16名	12:20-13:05 (有料) 上級水泳45 渋谷 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】八木澤【初】渋谷 定員16名	12:20-13:20 (有料) スイム トレーニング60 渋谷 定員16名	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 土日祝日のプログラムは全て定員制です。各プログラム開始2時間前より、フロントで参加プレートをお受け取りください。 </div>	
14	13:50-14:20 アクアビクス30 中桐	13:15-14:00 (有料) バタフライ45 【上】渋谷【初】桑原 定員16名		13:15-14:00 (有料) 平泳ぎ45 【上】渋谷【初】八木澤 定員16名	13:30-14:15 (有料) クロール45 【上】八木澤【初】渋谷 定員16名		
15	14:30-15:00 ラテンアクア30 中桐	14:15-15:00 アクアビクス45 山田	14:15-15:00 ウォーク&アクア45 米田	14:15-15:00 アクアシェイプ45 山田	14:25-15:10 アクアビクス45 稲葉	14:45-15:30 アクアシェイプ45 早川 定員25名	14:45-15:30 アクアトレーニング45 荻野 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	15:40-16:10 リズムカルストレッチ 早川 ↑定員25名	
17						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・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。詳しくは別紙をご覧ください。 </div>	
19							
20	19:20-19:50 初級背泳ぎ 杉本		19:30-20:00 初級平泳ぎ 八木澤		19:20-19:50 初級クロール 桑原		
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】八木澤【初】大塚 定員16名	20:00-20:45 アクアビクス45 児玉	20:00-20:45 アクアシェイプ45 中桐		
22		21:00-22:00 (有料) スイム トレーニング60 杉本 定員16名		21:00-21:45 (有料) 上級水泳45 三澤 定員16名			