

Pool Program Time Schedule

2023 年 12 月 ~



五所川原

	MON 月曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	TUE 火曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	WED 水曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	THU 木曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	FRI 金曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	SAT 土曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	SUN 日曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム
10:00							休館日
10:30							
11:00	11:00~12:00 中級 秋元 上級 田中		11:00~12:00 田中 初・中級	10:30~11:00 山形 パーソナルレッスン 11:00~12:00 山形 初めて平泳ぎ	11:00~12:00 初級 田中 上級 会津	11:00~12:00 秋元 上級	
11:30							
12:00	12:00~12:30 工藤 アクアピクス	12:00~12:45 アクアウォーキング	12:00~12:45 田中 アクアウォーキング	12:00~12:30 秋元 シェイプアクア	12:00~13:00 会津 中級	12:00~12:30 工藤 アクアピクス	
12:30	12:30~13:30 会津 初級			12:00~13:00 山形 スイミング会員 限定クラス		12:30~13:00 田中 初級30	
13:00			13:00~14:00 工藤 上級				
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30	フリースイミング利用時間 月・水~金10:00~16:00 18:30~21:00 土11:00~14:00 18:30~21:00 火10:00~21:00 終日利用可能						
18:00							
18:30							
19:00	19:00~20:00 会津 初めてクロール				19:00~20:00 秋元 上級		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							

Studio Program Time Schedule

2023 年 12 月 ~



五所川原

	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日
	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム
10:00							
10:30							
11:00	11:00~11:40 工藤 エアロ初級	11:00~11:45 小倉 パワフルヨガ	11:00~11:40 新岡 マットエクササイズ	11:00~11:30 秋元 エアロ入門	11:15~12:00 小倉 ステップ入門	11:05~11:50 工藤 エアロ入門 + マットエクササイズ	休館日
11:30				11:35~11:50 秋元 スモールクラス			
12:00	12:00~12:40 新岡 マットエクササイズ	12:00~12:30 小倉 マーシャルアーツ	12:00~12:40 新岡 バーベルサーキット	12:00~12:40 新岡 マットエクササイズ	12:15~13:00 小倉 パワフルヨガ		
12:30							
13:00	12:45~13:00 新岡 スモールクラス						
13:30							
14:00							
14:30						14:10~15:00 キッズリズムダンス	
15:00							
15:30						15:30~16:20 キッズダンス	
18:00							
18:30							
19:00	19:00~19:30 阿部 エアロ入門		18:40~18:55 新岡 スモールクラス	19:00~19:30 小倉 マーシャルアーツ	18:40~18:55 工藤 スモールクラス		
19:30			19:00~19:45 工藤 オリジナルエアロ	19:45~20:30 小倉 パワフルヨガ	19:00~19:45 工藤 脂肪燃焼		
20:00							
20:30							
21:00							